

立野小 × 大增中 食育たより10月号

平成30年度 9年間つながる

実りの秋がやってきました。秋には、魚、野菜、きのこ、果物など、今が一番おいしい旬の食べものがたくさん出回ります。給食では、旬の食材を使って、季節を感じてもらえるように、南犬立を立てています。もっと秋の食べ物を楽しんでもらえるように、今月は様々な食べ物を紹介します。

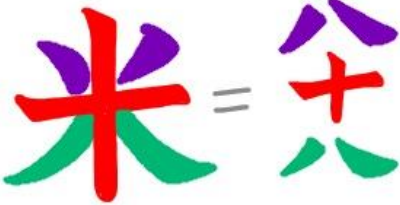


お米とごはんの良さを知ろう!!

毎年10月から11月にかけて、その年にとれたお米の「新米」が出回ります。

ごはんについて知ってほしい! もっと好きになってほしい!

お米とごはんのひみつ



「米」という漢字をくずして書くと「八十八」とかけて読むこともできることから、お米を作る手間ひまの数を言ったり、数え年の88歳を「米寿」と呼んだりします。

<p>田植え 水田の管理 稲刈り</p>	<p>500粒!</p>
<p>「八十八の手間ひまをかけて作られる」と言われるほど、お米は農家の方々の大変な作業と努力で作られています。</p>	<p>うまく育てると1粒のみからおよそ500粒ものお米ができます。(お茶わん1杯で約3000粒です。)</p>
<p>エネルギーのもとになる炭水化物だけでなく、たんぱく質も含まれています。大豆や大豆製品と一緒に食べると、栄養の質がさらに高まります。</p>	<p>お米を炊いたごはんは、和・洋・中のどんな料理にもよく合います。粒のまま食べるので、消化・吸収がゆっくりで腹もちもよいです。</p>



そうだったんだ!! ごはんももりもり食べるよ!!

大增中 栄養士山口先生より

秋が旬の食材



きのこ

きのこを見たり、食べたりすると秋を感じるよね!



お腹の調子をととのえる『食物せんい』が多く含まれています。

きのこは、倒れた木や切り株の側にあることから、「木の子」と呼ばれるようになりました。日本には4000~5000種類のきのこがあります。その中で食べられているきのこは、約100種類です。

しいたけ

きのこ類の中で、一番多くあります。肉厚のものが特に美味しいです。そのまま焼いたり、煮物に入れたり、天ぷらなどにして食べます。

しめじ

根本から、きのこがたくさん出ています。くせがなく和食、洋食、中華とどんな料理にも使いやすいきのこです。

エリンギ

弾力があり、コリコリとした食感が特徴です。独特な風味や味はなく、食感がアワビに似ていることから「白あわびたけ」と呼ばれることもあります。

えのきたけ

細長いきのこです。サツと茹でるとシャキシャキとした歯ごたえがあり、煮込むとトロリとした食感を楽しめます。鍋物や炒め物、和え物などに料理されることが多いです。

さつまいもごはん つくってみませんか?

今月は大增中のレシピだよ



<材料> 4人分

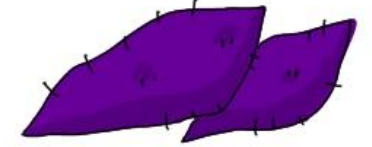
- ・米 380g
- ・麦 20g
- ・さつまいも 170g
- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・酒 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・黒ごま 大さじ1

<作り方>

- ① 米・麦は洗い、30分以上浸水して、ザルにあげてよく水をきる。
- ② 炊飯する。
- ③ さつまいもを洗い、さいの目切りにする。
- ④ ③を油で揚げる。
- ⑤ 炊いたごはんの上に④をのせ、蒸らす。
- ⑥ 黒ごまを軽くすいている。
- ⑦ ごまをふって完成!!



中学生の分量になっています!



さかなについて知ろう!!

秋になると、脂がのったおいしい魚が食べられます。魚についても紹介します。

おいしいサマの見分け方

くさみや苦みが苦手なら、新鮮でおいしい魚を食べてみましょう。

① 口の先が黄色くなっている!



さんまは、海で泳いでいるときは、口の先が黄色い魚です。死んでしまうと色がぬけはじめます。

② 背中から頭にかけて厚みがある!



太ったサマは脂がのっておいしいです。

③ 目の周りが透明で赤くはないもの!



これで君もサママスター!!

魚 漢字クイズ

魚、へんの漢字はたくさんあります。何と読むか分かるかな?

鯛 鱈 鮓
鯖 鰯 鮠
鮪 鰯 鮭

こたえは右下に!!

さんまの食べ方を教えて!!

秋になっておいしいさんまを食べる場面になったら、からこ良きれいに食べたいですね! ぜひ、チャレンジしてみてくださいね!

- ① まずしっかりといただきます!
- ② さんまの背中をほしでおきます。
- ③ さんまの背中にそって、まんに線をいれず。
- ④ 上に開いて上の身を食べます。
- ⑤ 下に開いて、さんまの下の身を食べます。
- ⑥ 骨をとります。
- ⑦ 下の身を食べます。
- ⑧ きれいに食べられたかな?

きれいに食べて魚を好きになろう!

1 身を守る体の色 2 油にふくまれるすばらしい成分!! EPA・DHA

背の青い魚

どことだ? 背中が青くて海の中と同じで見つけにくいぞ!!

どことだ!?! おなかや銀色だから太陽で光って見つけにくいぞ!!

青魚ってすばらしい!!

血液サラサラ

記憶力UP!

エICOSAペン酸 DOCAヘキサエン酸

アジ サマ アサギ

3 給食でもおなじみ!

つくってみませんか!?! 鮭のもみじ焼き

見た目も味も秋を感じられるメニューです。

- <材料> 4人分
- 鮭切り身 4切れ
 - 塩 ひとつまみ
 - こしょう 少々
 - 酒 小さじ1
 - マヨネーズ 大さじ2 1/2
 - にんじん 40g
 - オーブンシートまたはアルミカップ
- <作り方>
- ① 鮭に酒・塩・こしょうで下味をつけておく。
 - ② にんじんを洗ってすりおろす。
 - ③ にんじんとマヨネーズをよく混ぜ合わせる。
 - ④ 天板にオーブンシートをひき、鮭を並べる。
 - ⑤ 鮭の上に③をきれいにぬり広げる。
 - ⑥ オーブンで焼いて完成!

鮭のもみじ焼きの作り方