

澄みきった青空、さわやかに吹き渡る秋風が気持ちの良い季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。旬の栗やさつま芋、里芋、脂がのった秋刀魚、甘い柿など、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子どもたちには、給食を通して旬や自然の恵みの豊かさや毎日の食事に感謝する気持ちの大切さを伝えていきたいと思ひます。

新米の季節がやってきました！

毎年9～10月頃は新米が収穫される時季です。新米は「収穫された直後の米」ということ。つまり、とても新鮮のため「つや」「風味」「粘り」「香り」が最高の状態です！

10月から、給食では流山産の新米コシヒカリを使用します。おおたかの森小中学校のみみなで新米を味わいます。

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴は、お米を粒のまま食べること。形が粒なので、噛むことで細かくなります。ご飯をよく噛むことは、あごや顔周りの筋肉を発達させることにつながります。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い「細胞壁」で囲まれています。他の炭水化物と比べて消化・吸収に時間がかかるため、主食の中でも腹持ちが良く血糖値が上がりにくい健康的な食品です。



じつは太りにくい

ご飯は、油や砂糖を使わず、水だけを使って炊き上げます。調味料を使わずに作られるため、量の割にエネルギーは低く、健康的な食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の良さは、なんといってもどんな料理とも相性が良いこと！色々なおかずと一緒に組み合わせることができ、食卓のメニューを豊かにしてくれます。



☆児童・生徒のみなさんもおうちの方と一緒に読んでくださいね。

食事からの資源も大切に

10月は「リデュース(ゴミをなるべく出さない)」「リユース(再び利用する)」「リサイクル(再び資源にする)」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うため、また、地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。毎日の食事を通してできることはなにがあるのか、考えてみましょう。

食べ残しを減らす



給食は栄養バランスを考えて作られています。しっかり食べることで健康になるのはもちろん、食品ロスも減らせます。自分に合った量を知り、食べきれない量を盛りつけてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ゴミの出し方は地域によって決められています。生ゴミはできるだけ水気をよく切りましょう。油は直接排水口に流すとつまりの原因になるので、古紙やいらぬ布で拭いたり吸わせたりして処分しましょう。

スリーアールかんしん 3Rに関心をもつ



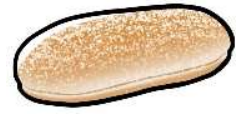
流山市では、給食の牛乳パックのリサイクルを行っています。生活の中でも食品や資源を大切にできるように心がけ、循環型社会を目指す地域の取り組みやイベントなどにも目を向けてみましょう。

人気メニュー「揚げパン」の作り方！

人気メニューの揚げパンには、バリエーションがあります。今月は「抹茶揚げパン」！抹茶のほどよい苦みと砂糖の甘さが絶妙にマッチしていておいしいです♪

【材料(4人分)】

- ・コッペパン 4個
- ・揚げ油 適量
- ・スキムミルク 25g
- ・抹茶 2g
- ・砂糖 30g



【作り方】

- ①鍋に油を入れ、170℃に加熱する。
 - ②スキムミルクと抹茶、ふるった砂糖をボウルに入れて混ぜ合わせる。
 - ③①にコッペパンを入れ、表面と裏面にサッと油をくぐらせ、5秒～10秒くらいで取り出す。
 - ④③を②に入れて抹茶パウダーをまぶして完成！
- ★パンを短時間で揚げることで、外はサクッと、中はフワツとした食感に仕上がります。
- ★味はお好みで調節してください。