

# 給食だより



令和6年 第6号  
流山市立流山小学校

今年も新米の季節がやってきました。流山のお米も収穫されて、給食では新米のコシヒカリを提供しています。店頭で米不足を痛感するこの頃、ごはんをお腹いっぱい食べられることのありがたさを感じます。農家の方が心をこめて育てたおいしいお米を、味わって食べて下さい。



## ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



## 給食の麦ごはん

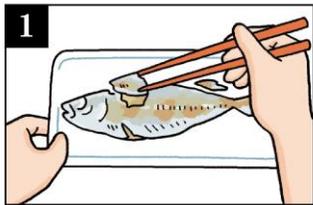
栄養面に配慮して、白米に「ビタバアレー」を混ぜています。「ビタバアレー」は、大麦の外皮をむく際に、まん中の黒いすじに沿って2つに切り、蒸気で加熱しローラーで押しつぶしたものです。切っているため、押しつぶしやすくなります。また、ビタミンB1が強化されています。ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わるときに必要で、ごはんが主食の日本人にとって大変重要な栄養素です。

水溶性・不溶性の食物せんいをほうふにふくみ、便秘解消にも役立ちます。

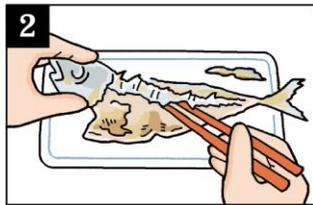


## 焼き魚の食べ方

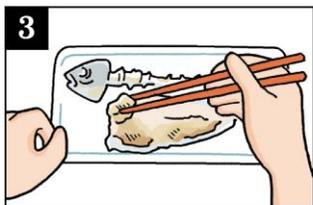
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



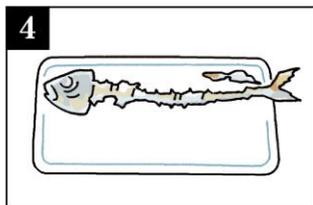
1 背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまとめておきます。

10/29 さんまの塩焼きが出ます

## Q. 手の動きと脳の働きは関係があるの？

A. 「手は外部の脳である」とドイツの哲学者カントがいったとされるほど、手と脳は密接な関係にあります。手を使うことは手の器用さを増すだけではなく、脳の発達も促すことが科学的にわかってきました。毎日の食事で、はしを使いこなしましょう。



## 給食レシピ紹介

### ◆とり肉とれんこんの揚げ煮◆

【材料】4人分（中学年）

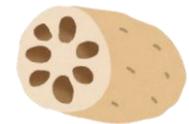
- とり肉 角切り … 140g
- れんこん … 80g
- 片栗粉 … 適宜
- 揚げ油 … 適宜

- 酒 … 8g
- みりん … 8g
- しょうゆ … 12g
- 砂糖 … 6g

- むき枝豆 … 20g
- いりごま … 4g

【作り方】

- ①れんこんは、1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらし、ざるに開ける。
- ②枝豆は、さっとゆで、ざるに開けておく。
- ③とり肉にうすく片栗粉をまぶし、油で揚げる。れんこんも水気をふき取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④【たれを作る】小鍋に酒、みりんを入れて軽く沸騰させて、アルコール分をとばし火を止める。しょうゆと砂糖を混ぜる。
- ⑤とり肉、れんこん、枝豆をボウルに入れ、たれで和える。最後にいりごまを加え混ぜる。



10/10 目のあいごデー

## 目によい食べ物は？

これらの成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

ビタミンA カロテン  
うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど



アントシアニン  
ブルーベリー、ぶどう、なすなど



## おはなし給食

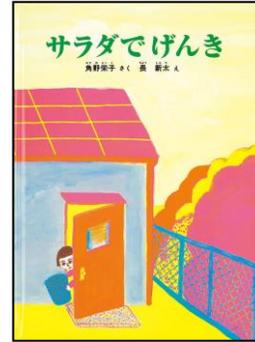
※著作権については確認済みです。

書名(本のタイトル)など

須藤先生より本の紹介

『サラダでげんき』

作：角野 栄子  
絵：長 新太  
出版社：福音館書店



りっちゃんはお母さんのために、たちまち元気になるようなおいしいサラダを作ることになりました。りっちゃんが野菜を切っていると、いろいろな動物たちがサラダをおいしくするためのアドバイスを伝えに来ます。りっちゃんサラダはどんな味に仕上がるのでしょうか？

「家族のために料理を作る」という日常が、ユーモアあふれる動物たちの登場で特別な時間になんか変わっていく素敵なお話です。びっくりするような方法でりっちゃんの家に来てくる動物もいて、思わず声を出して笑ってしまうと思いますよ。

18日 りっちゃんサラダ

9月に出た際、とても良く食べられていました♪  
秋冬は、れんこんがおいしい季節です。れんこんの代わりに、さつまいもやじゃがいも、ごぼうなどで作ってもおいしいですよ。