



# 給食だより

10・11月号

爽やかな秋風を感じる季節になりました。澄んだ青空のもと、子どもたちは元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいます。たくさん体を動かした後のごはんは特においしいですね。空腹は最高のスパイスです。たくさん食べて、また大きく成長しそうですね。

## 新米の季節がやってきました

日本人の主食である「お米」。最近のごはん離れが進んでいると言われますが、ごはんは和食だけでなく洋食や中華など、どんなおかずにも合う万能選手です。特に収穫されてすぐの新米は、つやがあり香りもよく、食べると感じるうまみや甘みなど、おかずがなくてもおいしくいただけます。また、お米にはエネルギーのもととなる炭水化物だけでなく、体を作るたんぱく質や体の調子を整えるビタミン、ミネラルも含まれます。

新米の季節においしいごはんをいただきますね。

旬の食材と炊き込みごはんもおススメです

### おいしいごはんの炊き方

1. お米はきっちり計量しましょう
2. お水を一気に入れ、サツとかき混ぜ、最初の水はすぐに捨てます
3. 次に水を少量入れ、指を軽く立てて5~6回かき混ぜ、再びたっぷりと水を入れてサツとかき混ぜ、水を捨てます（これを4~5回繰り返す）  
※香りや旨みも流れてしまうため、水が澄むまでとぐ必要はありません
4. ザルに上げて、水切りをします（3分以内）  
※乾燥によってお米が割れてしまうため、長時間置いてはいけません
5. 水加減はやや少なめにして、1時間程度水につけてから炊飯します
6. 炊飯後は蓋をあけずに10~15分蒸らします（炊飯器によっては蒸らし工程を含んで炊きあがり知らせるものもあります）



## 実りの秋・食欲の秋

秋は収穫を迎える食材がたくさんあります。旬の食材はおいしくて栄養満点。自然の恵みをいただいて、冬に向けて元気な体を作りましょう。

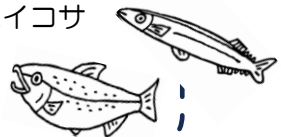


### さつまいも

主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維が豊富でお通じが良くなります。皮に含まれるアントシアニンには眼精疲労回復の効果も

### さんま・鮭

秋の魚の代表格 DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富で血液をサラサラにして、集中力、記憶力の向上も期待できます



### かき

ビタミンAやCが豊富で目や肌に効果的。干し柿にすると甘みが倍増します



### くい

ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富で疲労回復、風邪予防、便秘解消などの効果があります



### ごぼう

食物繊維が豊富で油を通すと風味が引き立ちます。炒め物や煮物、サラダにしても美味しいです



### さといも

いも類の中で最も低カロリー。独特なぬめりには免疫力を高める働きがあります。レンジ加熱か蒸すと栄養を逃がしにくいですよ

### かぶ

かぶの実には消化吸収を助け整腸作用がありますが、じつは葉のほうにビタミンやミネラル、鉄分などの栄養が豊富ってごぞんじですか？



### だいこん

だいこんに含まれるカルシウムやビタミンKは骨を丈夫にしてくれます。またアミラーゼやリパーゼなどの酵素は消化を助けます

