

10月

給食だより

宮城県立石巻支援学校
給食室
平成28年10月3日

朝晩がすずしくなり秋を感じるようになりました。収穫の秋、たくさんの食べ物が旬を迎えます。給食でも新米をはじめ、サンマやさつまいも、りんごなど秋の味覚が登場します。楽しみにしててください。



お米と日本型食生活



●お米にはどんな栄養素があるの？

お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質やビタミン、ミネラルなどが含まれています。また、精白米の代わりに玄米や胚芽精米にして食べると、ビタミンB1や食物繊維をより多く摂取することができます。

●主食としてのお米

主食は、他の料理のつなぎとして重要な役割を担っています。ごはん中心の食事のいいところは、和・洋・中のどのおかずにも合うところ。味が淡白で、どんな食品、料理法、味つけの料理ともよく合うので、ごはんを主食にすると、主菜、副菜がそろいやすいことが分かっています。

●日本型食生活を見直してみよう

「日本型食生活」とは、昭和50年代頃の食生活のことをいいます。ごはんを主食として、主菜（肉や魚、卵、大豆製品をメインにした料理）や副菜（野菜をメインにした料理）に加え、適度に牛乳・乳製品や果物を取り入れた、バランスのとれた食事です。日本が世界の中で長寿国となっている理由のひとつは、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価されていました。

●精米方法で変わる栄養価

もみの構造	玄米	胚芽精米	精白米
	<p>もみからもみがらだけを取り除いたもの。</p>	<p>玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したもの。</p>	<p>玄米からぬか、胚を取り除いたもの。一般的に食べられている米。</p>
	<p>(100g当たり)</p> <p>炭水化物 73.8g ビタミンB1 0.41mg ビタミンB2 0.04mg 食物繊維 3.0g</p>	<p>(100g当たり)</p> <p>炭水化物 75.3g ビタミンB1 0.23mg ビタミンB2 0.03mg 食物繊維 1.3g</p>	<p>(100g当たり)</p> <p>炭水化物 77.1g ビタミンB1 0.08mg ビタミンB2 0.02mg 食物繊維 0.5g</p>

10月の学校給食で使用する食材の主な産地

品目	産地
にんじん	(北海道・青森県)
ほうれん草	(石巻市・岩手県)
なす	(石巻市)
チンゲン菜	(宮城県・群馬県)
れんこん	(茨城県)
きゅうり	(石巻市)
ねぎ	(石巻市)
里芋	(宮城県)
りんご	(岩手県・青森県)

給食のレシピ紹介

10月21日の献立より『さけのちゃんちゃんやき』

材料(4人分)

作り方

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> さけ切り身 4切れ たまねぎ 40g キャベツ 40g にんじん 12g みそ 大さじ1 砂糖 小さじ1 濃口醤油 小さじ2/3 酒 小さじ1/3 みりん 小さじ1 油 適量 アルミホイル | <ol style="list-style-type: none"> たまねぎ、キャベツ、にんじんは千切りに切る。 鍋に油を入れて①を炒め、調味料を加えて味を付ける。 ホイルの上にさけ切り身をのせ、炒めた野菜をさけの上にかける。ホイルの口を閉め、オープンに入れ180℃で15分程度加熱する。 <p>★調理のポイント★
フライパンの場合、ふたをして中火5分→弱火5分程度でできあがり。</p> |
|--|--|

今月の給食目標 10月 好き嫌いなくなんでも食べよう
★苦手な食べものも食べられるようにしましょう。(小学部)
★好き嫌いなく何でも食べるようにしましょう。(中学部)
★食べものの働きを知り、積極的に何でも食べるようにしましょう。(高等部)

