

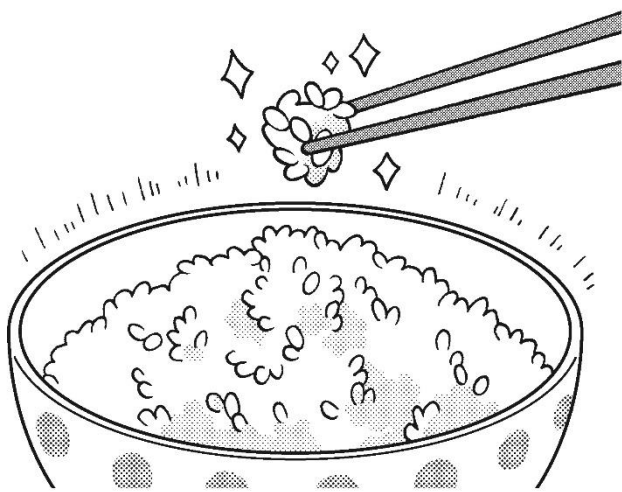


10月の給食だより

令和5年度
さいたま市立辻小学校
給食室

あきば 秋晴れのすがすがしい季節になりました。しゅうかく 収穫の秋、しょくよく 食欲の秋です。しゆん 旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、きせつ 給食にもたくさん登場します。けんりつ 献立表から旬の食べ物を探してみてくださいね！

おいしい新米の季節になりました

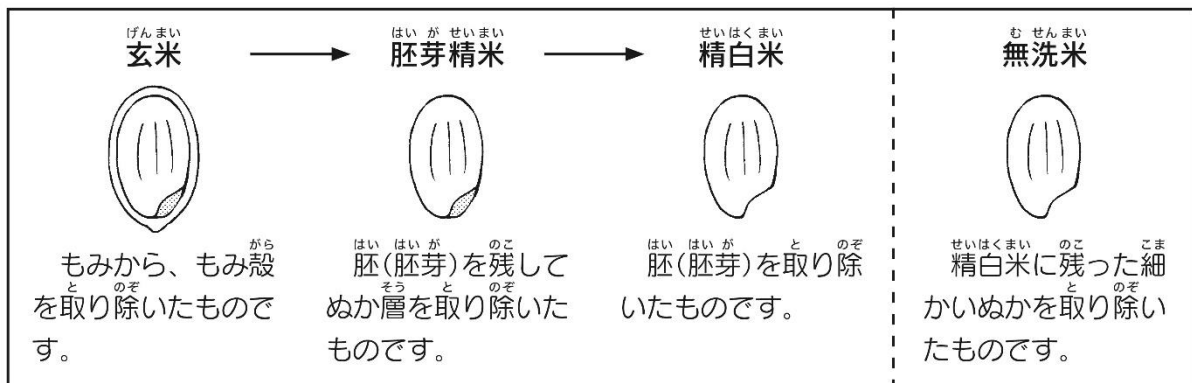
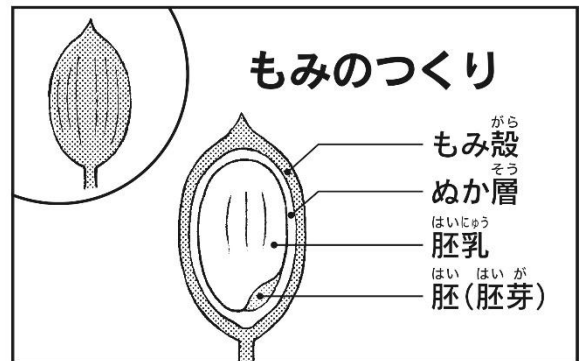


しんまい 新米と表示されているものは、せいさん 生産されたとし 年の12月31日までにようき 容器に入れたり、ほうそう 包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

しんまい 新米の特徴は、すいぶんりょう 水分量が多くてつやがあり、やわらかくてねばりがあることや、かお 香りがよいことです。米のおもな成分であるたんすい 炭水化物(とうしつ 糖質)は、のう 脳やからだ 体を動かすためにたいせつ 大切なエネルギー源です。しんまい 新米ならではのおいしさをあじ 味わいながら、しっかり食べましょう。

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、いね 稲の穂についたひとつぶ 粒ひとつぶのことで、もみには、いね 稲の芽や根になる「はい 胚(胚芽)」となえ 苗が生長する時のえいようぶん 栄養分になる「はいにゅう 胚乳」があり、そのまわ 周りは「ぬか ぬか層」と「もみ殻」でおお 覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「はいにゅう 胚乳」の部分です。

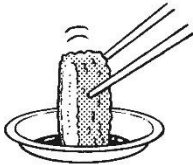




気をつけたい 塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。

○ つける

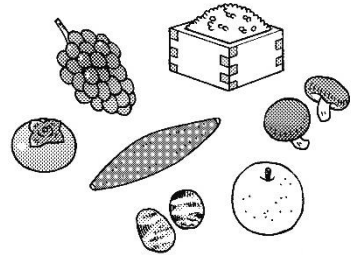


✕ かける



旬の食材を食べよう！

食べ物には、一番おいしくて栄養たっぷりな時期、「旬」があります。旬とは自然の中で普通に育てた野菜や果物がとれたり、魚がたくさんとれたりする季節のことで、食べ物によってその時期は異なります。秋が旬の食べ物には、夏の疲れをとり、寒い冬に向けた体づくりに役立つビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。旬の食材を探して食べてみてくださいね！



さいたま市内産 ヨーロッパ野菜 「バターナッツ かぼちゃ」

10月12日(木)にバターナッツかぼちゃのシチューを提供します。バターナッツかぼちゃは、薄いオレンジ色のつるつるした皮と縦長のひょうたんの形が特徴の野菜です。よく食べる普通のかぼちゃと比べて水分が多くねっとりとした濃厚な味わいです。味わって食べてくださいね！（バターナッツかぼちゃは、かぼちゃの仲間ですがナッツではありません。）

こんげつ にほん きょうどりょうり 今月の日本の郷土料理

ふくいけん きょうどりょうり
～福井県の郷土料理～

ソースカツ丼

ソースカツ丼は福井県のご当地グルメ。薄くスライスされた豚肉にきめ細かいパン粉をつけてカラッと揚げ、熱々のうちにソースをからめて、そのカツをご飯にのせた料理。福井県の老舗洋食店が発祥。「カツ丼」といえば卵とじのものをイメージしますが、福井ではソースカツが一般的。

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日です。19日付近で日本の郷土料理を提供します。

打ち豆汁

打ち豆とは、大豆を水につけて戻したものを、石臼の上に乗せて木づちでつぶし、乾燥させたもの。大豆はたんぱく質を豊富に含んでいるので、昔からよく食べられてきた。打ち豆にすることで火の通りが早くて使いやすく、また食べやすいので、様々な料理に取り入れられてきた。福井県の他にも雪の降る地域で食べられている。