

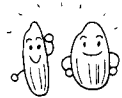
栄養だより

2019年（令和元年）

10月号

貝塚市学校給食会

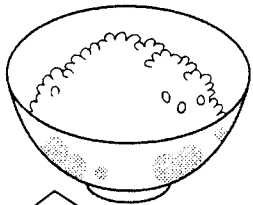
秋は『実りの秋』といわれ、新米、さつまいも、栗、きのこ類、さんまなど旬のおいしい食材がたくさん出回ります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



～米を食べよう～

米は、日本人の食生活に欠かすことができないものであり、重要な食べ物として位置づけられてきました。しかし、米の消費量は食事の洋風化に伴って年々減少してきているといわれています。米は炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として欠かせない食べ物です。米を中心とした食事は、魚介や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、栄養をバランスよく摂ることができます。

ごはん1杯（150g）の栄養価



エネルギー量	252kcal
たんぱく質	3.8g
炭水化物	55.7g
脂質	0.5g
食物繊維	0.5g

ごはんには、炭水化物が多く含まれるほか、パンなどほかの穀物に比べて良質のたんぱく質が含まれています。



米が主食の国

米は主にアジアの国々を中心に主食として食べられています。食べる米の品種には違いがありますが、日本をはじめ、中国や韓国、ベトナム、インド、インドネシア、サウジアラビア、カタールなど多くの国の主食となっています。

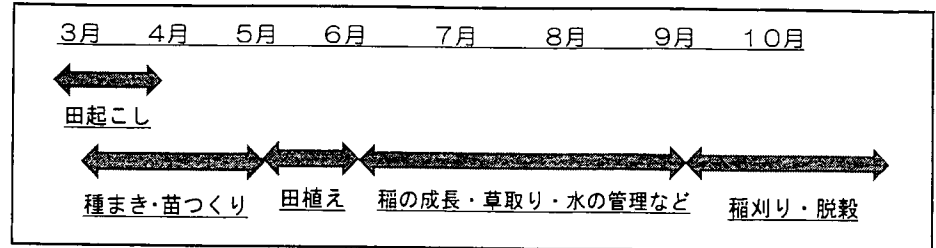


～米ができるまで～



「米」という字は分解すると、「八」と「十」と「八」に分けることができます。このことから、米づくりのためには八十八もの手順や手間がかかるといわれてきました。昔と比べると機械などの進歩により農家の負担は大きく減ったとはいえ、大変な作業も多くのいろいろな手間がかかります。なので、米一粒さえ残さず食べてほしいと思います。

日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水で栽培するのに適していることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるからです。



～米にはどんな種類があるの？～

ジャポニカ米	インディカ米	ジャバニカ米
日本で主食になっているジャポニカ米。粒が短く、粘り気があるのが特徴です。	主に、熱帯、亜熱帯地域で栽培されています。細長い形をしていて、パサパサしているのが特徴です。	主にインドネシアで栽培されています。ジャポニカ米とインディカ米が混ざり合ったような性質を持っています。

今月の献立より



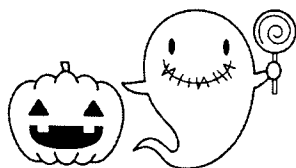
◇さつまいもの煮物【8日（火）】

<1人分の材料>

さつまいも	50 g
豚肉	15 g
玉ねぎ	30 g
丸天	15 g
さやいんげん	5 g
油	0.3 g
(A) 醤油	4 g
(A) 砂糖	1.5 g
(A) 酒	0.8 g
削り節	1.5 g
水	20 g

<作り方>

- ① さつまいもは2.5 cm角切りに、豚肉・玉ねぎは薄切りにする。
- ② 油を熱し、豚肉・玉ねぎを炒める。
- ③ だし汁・(A)・さつまいも・丸天を加えて煮る。
- ④ さやいんげんを入れて仕上げる。

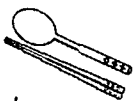


※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

10月のスプーンの日、

10日(木)、21日(月)、28日(月)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



◇さわらの野菜あんかけ【24日（木）】

<1人分の材料>

さわら	1切
(A) 酒	1 g
(A) 塩	0.2 g
(A) こしょう	0.02 g
片栗粉	4.8 g
揚げ油	4.8 g
小松菜	12 g
にんじん	12 g
玉ねぎ	8 g
しめじ	8 g
土生姜	0.8 g
油	0.4 g
(B) 鶏がらスープ	1.6 g
(B) 中華スープ	0.4 g
(B) 水	16 g
(C) 淡口醤油	2.4 g
(C) 酒	0.8 g
ごま油	0.4 g
片栗粉	1.2 g

<作り方>

- ① 小松菜は3 cmに、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、土生姜はみじん切りにする。しめじは石づきをとりほぐしておく。
- ② 魚は(A)で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 油を熱し、土生姜・にんじん・小松菜・玉ねぎ・しめじを炒め、(B)を入れ、(C)で味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れて仕上げ、②にかけろ。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表 (g)

食品名	計量器	小さじ (5 cc)	大さじ (15 cc)	カップ (200 cc)
水	酢	5	15	200
醤油	みりん	6	18	230
砂糖	(上白糖)	3	9	130
食塩		6	18	240
小麦粉		3	9	110
片栗粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180