

10月 給食だより

登校前に 毎日朝ごはん



さとがっこうきゅうしょく
里学校 給食センター

秋は、「スポーツの秋」や「読書の秋」と、運動や勉強に取り組むとよい季節です。また、美味しい食べ物が収穫されるの季節で、「実りの秋」「食欲の秋」という言葉もあります。給食でも地域で収穫された、新米やさつまいもなど秋の味覚を提供していきます。農家の方々が心を込めて育てたおいしい秋の味覚を、ぜひ味わって食べてください。



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。

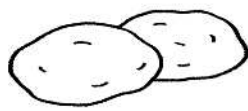


エネルギー源になる食品

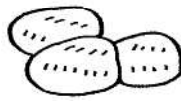
いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。

じゃがいも



さといも



さつまいも



やまいも



人気の 給食レシピ 紹介

だいがくいも 大学芋



毎年大人気の大学芋のレシピです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。給食では今月登場しますので楽しみにしてください。

【材料(小学生4人分)】

さつまいも	1本(240g)
揚げ油	適量
★さとう	大さじ2
★濃口しょうゆ	小さじ1/4
★水	小さじ1
黒ごま	適量

※給食では使用しませんがお酢を小さじ1/4を★と一緒に加えると芋同士がくっつきにくくなります。

【作り方】

- さつまいもは皮付きのままよく洗い、乱切りにし、5~10分水につけアクをぬく。
- さつまいもの水気をよくとり、揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- 揚げている間にフライパンで★の材料を全て入れて煮る。
- ③とさつまいを絡めて、黒ごまをまぶして少し冷ませば完成。