

給食だより 10月

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、秋は何事にも挑戦しやすい季節です。体調管理に気をつけ、旬の食べ物をたくさん食べて、充実した日々を過ごしましょう。

「食物せんい」をとみましょう

「食物せんい」とは・・・

人のお腹の中では消化することのできない食べ物の中の成分です。昔は体に不要な成分と思われていたのですが、今では第6の栄養素と言われるほど重要視されています。

「食物せんい」のはたらき

「食物せんい」は水分を吸収して便を柔らかくし、便の量を増やしてくれます。

からだに不要になったものをからめとり、腸をお掃除します。



腸を刺激し、便の通りを良くします。

「食物せんい」を多く含む食べ物

野菜



きのこ



果物



海藻



豆



いも



「食物せんい」を食事にうまく取り入れて腸の健康を保ちましょう。



め あいご

10月10日は、目の愛護デー

勉強やスポーツや読書、ゲームなどで目を使いすぎていませんか？ 目の健康には、日ごろの生活態度や姿勢が関係することが知られていますが、実は食べ物もとても関係があります。

目の粘膜を守る・・・ビタミンA（緑黄色野菜、うなぎ、卵など）

目の神経を高める・・・ビタミンB₁（豚肉、大豆など）

目の疲れをとる・・・ビタミンB₂（納豆、牛乳など）

目の血管を強くする { ...ビタミンC（ピーマン、果物など）

{ ...ビタミンE（かぼちゃ、アーモンドなど）

目をブルーライトから守る・・・ルテイン（ほうれん草、フロッコリーなど）



お知らせ

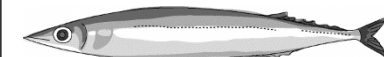
橋立産甘エビ



提供していただきました！

加賀市内の小中学生に、加賀中央ロータリークラブ様より、地元の美味しい海産物を食べさせてあげたいと「橋立産甘エビ」をいただきました。大豆と一緒にごまからめにして提供します。お楽しみに♪

季節の食材



秋刀魚

「秋の刀の魚」、と書いて「さんま」

魚にもしゅんがあります。とくに有名なのは秋のさんま。漢字で書くと「秋刀魚」です。

「秋においしくて、刀の形に似ている魚」

字の通りで、分かりやすいですね。

この時期のさんまは脂のノリが良く、

美味しく食べることができます。



☆☆チャンポンめんについて☆☆ ～日本各地の郷土料理～

ちゃんぽんは、「さまざまな物を混ぜること、または混ぜたもの」を意味する言葉で、そのような料理のことも指すようになりました。特に長崎のものが有名です。長崎ちゃんぽんは全国的に知られたご当地料理であり、豚骨・鶏ガラをベースとしたスープに、炒めた豚肉・魚介・野菜・かまぼこなどを加え、中華麺といっしょに煮たものです。太い麺と具材の多さが特徴の料理です。長崎ちゃんぽんに影響されたと思われる麺料理は日本全国各地にあるようです。

～給食の献立から～

チャンポンめん

材料（4人分）

中華麺（茹で麺）	・・・300g
豚肉	・・・60g
しょうが	・・・2g
料理酒	・・・大さじ1
油	・・・小さじ1
（冷）むきえび	・・・45g
（冷）いか短冊	・・・45g
かまぼこ	・・・15g
きゃべつ	・・・100g
ねぎ	・・・20g
チンゲン菜	・・・60g
豚骨スープ	・・・大さじ1
中華スープ	・・・小さじ1
しょうゆ	・・・小さじ2
片栗粉	・・・小さじ2
塩こしょう	・・・少々

作り方

- ① 豚肉はしょうが汁と料理酒で下味をつける。
- ② むきえびといかはボイルして、料理酒をふっしておく。
- ③ きゃべつは2～3cmの短冊切りにする。チンゲン菜は2cmくらいに切る。ねぎは小口切り、かまぼこは細く切る。
- ④ 鍋にお湯を沸かして、豚肉を入れる。
- ⑤ 肉に火が通ったら、きゃべつ、チンゲン菜、かまぼこを入れ、調味料も加える。
- ⑥ お湯でほぐした中華麺、えび、いか、ねぎも加える。
- ⑦ 沸騰したら⑥に水溶き片栗粉を入れ、もう一度煮立ったらできあがり。