



# 令和3年度 給食便り 11月

幼保連帯型認定こども園

歌敷山保育園

紅葉が見ごろを迎え、秋も深まってきました。朝・晩の冷え込みなど、1日の気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。寒い日には身体を温める食材（生姜・にんにく・ごぼう・大根・人参レンコン・かぼちゃなど）を食べて、しっかり睡眠をとり、寒さに負けない身体作りをして元気に過ごしたいですね。

今月の給食便りは「お米」についてです。

## ～お米を食べよう！！～

### ・脳を動かすエネルギー源！！

お米は体内で消化され、グルコース（ブドウ糖）となって脳に届き、集中力を高めます。グルコースが不足すると、集中力が落ちたりイライラしたりすることがあります。

### ・お米にはビタミン・ミネラルがたくさん！！

お米にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。他にも、たんぱく質脂質・カルシウム・鉄分・食物繊維も含まれます。

### ・脂質が少ない炭水化物はお米です！！

白いご飯は炭水化物の中では脂質が少ないといえます。パンはバターや砂糖・塩を入れて焼くことが多く、同じ重さのご飯に比べると脂質が多くカロリーも高くなりがちです。味付けに油と塩分を使うパスタやラーメンにも同じことがいえます。白いご飯の場合はおかずとの組み合わせで摂取する脂質や塩分、糖분을調整できるメリットがあります。



お米を中心に献立を組み立てる食事は、お米で足りない栄養素をおかずで補うという考え方です。お米を中心にする事で、肉や魚といったおかずのたんぱく質を多彩に組み合わせることができます。「おかずは何にしようかな？」と考えることは、飽きることなく毎日の食事を楽しむ健康な献立づくりに繋がっています。大切なのはバランス。いろいろな食材を食べることは、栄養の偏りを防ぎます。どんなおかずにも合うお米は、たくさんの食材をおいしく食べるために必要な縁の下の力持ちといえるでしょう。



## ～お米からいろいろな物ができています～

お米は炊くと「ごはん」になりますが、お米からせんべいや団子のようなお菓子や、調味料であるお酢、みりんなどもつくられています。もち米を含めて、その他にもこんな加工品があります。上新粉（柏餅・草餅）、白玉粉（白玉・大福）、もち粉、米粉（パン・クッキー・ケーキ）、うどん、ビーフン、ライスペーパー、日本酒、焼酎、米みそ、米こうじ（甘酒）、米飴、米油など。

また、食べ物以外では化粧品、石鹸、洗剤、入浴剤、シャンプー、のり、などもあります。いろいろな物に変身できるお米ってすごいですね。

## ☆11月の世界の料理は「フィンランド」です☆

フィンランド料理の特徴は、素材の味を活かしたシンプルな料理が多いことです。主要な食材はライ麦パン、じゃがいも、カブなどの根菜、魚、ベリー類やきのこ、動物の肉、乳製品です。味付けには塩、ディル（ハーブの一種）、ベリー類、乳製品が使われます。乳製品を加えることにより、コクの他に十分な栄養分を摂取することができます。鍋料理やオープン料理が多い点もフィンランド料理の特徴の1つです。

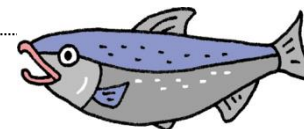
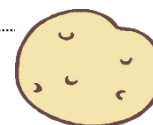
<メニュー>

ロヒ・ケイト（サーモンシチュー）、ソーセージソテー、マッシュポテト、パン

### ☆今月の献立より☆

「ロヒ・ケイト」のレシピ（4人分）

材料	作り方
サーモン 300g	①玉ねぎは薄切り、人参は半月切り、じゃが芋は一口サイズに切る。
玉ねぎ 1/2 個	②サーモンは皮を剥いて一口サイズに切り、塩胡椒をすり込む。
人参 1/2 本	③鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎが透き通るまで中火で炒める。
じゃが芋 2 個	④人参、じゃが芋を加えて炒め、水を入れる。
グリーンピース 少々	⑤沸騰してきたら、サーモンを加える。
ディル 少々	⑥シチュールゥを入れ、よく溶かす。
水 450cc	⑦グリーンピースと牛乳を入れて火を止める。
シチュールゥ 1/2 箱	⑧器に盛って、ディルを飾る。
牛乳 150cc	※サーモンはお刺身用を使うと、煮る時間が減るので身が柔らかく
オリーブオイル 大さじ1	おいしく仕上がりますよ。
塩胡椒 少々	

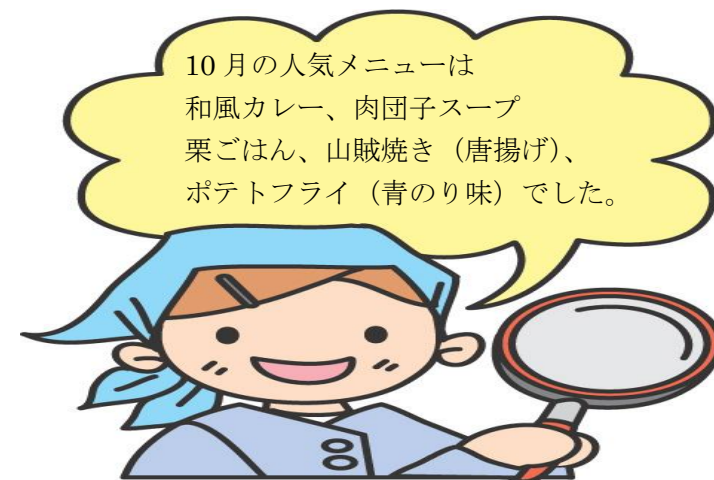


### ☆ 好き給食室より ☆

10月の食育では秋の野菜と果物についてお話をしました。

栗・さつま芋・里芋・ごぼう・レンコン・ザクロ・柿・りんご・イチジク・ぶどうの切った断面図を見せて、何の野菜と果物でしょうか！？クイズをしました。普段と違う姿の野菜や果物にみんな興味を持って見て、いろんな回答をしてくれました。美味しい旬の野菜と果物を食べて、好きな食べ物が増えるといいですね。

10月の人気メニューは和風カレー、肉団子スープ、栗ごはん、山賊焼き（唐揚げ）、ポテトフライ（青のり味）でした。



※給食ディスプレイの近くに、人気のあったメニューや新メニューのレシピをファイルに入れて置いています。今月はハロウィンに作った「かぼちゃドーナツ」です。