10月 給食だより

令和５年９月28日
中野区立武蔵台小学校
校長　若菜康史
栄養士　森田真菜美

爽やかな秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月はスポーツの日があります。ご家族でいろいろなスポーツに親しむのもよいですね。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。

知っていますか？　五大栄養素の働き

★主食・主菜・副菜をそろえてバランスアップ！

『主食』は、ご飯やパン、麺などのエネルギーになる食品、『主菜』は、魚や肉、卵、豆、豆製品などの体をつくるもとになる食品、『副菜』は、野菜や果物、海藻、きのこなど体の調子をととのえる食品からなる料理です。

10月の給食目標　好ききらいしないで食べよう！

９月に入り、給食の残菜がより少なくなってきて、子どもたちの成長を感じます。教室を回っていると、「今日は全部食べられたよ！」と嬉しそうに教えてくれる子もいます。給食は栄養バランスを考えて献立を作成していますが、好ききらいが多いために残してしまうと栄養のバランスも崩れてしまいます。今は苦手でも、成長するにつれて味覚が変化したり、好きな味付けにすると食べられたりすることもあります。ご家庭でも、苦手な食べ物も一口は食べてみるように励ましていただければと思います。

10月の献立紹介

19日（木）鹿児島県の郷土料理

「がね」は、鹿児島弁で「かに」という意味です。太めの千切りにしたさつまいもを衣にくぐらせて、かき揚げのように油で揚げるのですが、その形が「かに」に似ていることからこの名前がついたそうです。衣に砂糖を入れて甘めの味に仕上げるのが特徴です。

20日（金）スウェーデン料理

豚ひき肉で作った肉だんごをオーブンで焼いて、クリームソースをかけて食べるスウェーデン風のミートボールを作ります。スウェーデンでは、コケモモのジャムをつけて食べますが、給食では手に入りにくいためブルーベリージャムで代用します。

27日（金）十三夜の行事食

旧暦の9月13日は十三夜です。今年は10月27日にあたります。十五夜ほど知られていませんが、十五夜と十三夜の両方の月を見ると縁起がよいとされています。この時期は栗の収穫期であることから、栗名月とも言います。給食では栗を使っておこわ風のご飯を作ります。

秋が旬

食物繊維が豊富な きのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。

給食レシピ★とりつくね★（9月15日の献立）

人気だったメニューのレシピを紹介します♪

【材料】４個分

- 鶏ひき肉……200ｇ
- 塩こしょう……少々
- 酒……小さじ1
- 干ししいたけ…小1/2枚
- 玉ねぎ……中1/4個
- しょうゆ……小さじ1/4
- 片栗粉……小さじ4/5
- ごま油……小さじ1/2
- 生パン粉……大さじ３
- 牛乳……大さじ１

〈タレ〉

- ◆酒……小さじ1/4
- ◆しょうゆ…大さじ１
- ◆三温糖……大さじ１
- ◆にんにくすりおろし…小さじ1/4
- ◆しょうがすりおろし…小さじ1/4
- ◆みりん……小さじ2/3
- ◆赤みそ……小さじ1/4
- ◆片栗粉……小さじ1/5

【作り方】

①鶏ひき肉、塩こしょうを混ぜて粘りが出るまでよくこねる。

②酒から牛乳まですべて混ぜて、４等分して小判型に成型する。

③クッキングシートをしいた鉄板に並べてオーブンで焼く。220度15分目安。

④◆を煮立ててタレを作り、焼き上がったつくねにかける。