

# 給食だより

2018年度11月号

## 寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせる事は望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、たんぱく質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

## ☆今月のおススメ食材☆

毎月おススメの食材を紹介していきます。  
今月は『 さつまいも 』です！

- ・旬 9月～11月
- ・多い栄養素

ビタミンC、カリウム、ビタミンE

\*\*\*\*\*

今月のおススメ食材は「さつまいも」です。「さつまいも」には、「若返りのビタミン」とも呼ばれているビタミンEや、風邪を予防する働きのあるビタミンCなどが、含まれています。

他にも、体内の余分なナトリウム（塩分）を排出し、血圧低下やむくみの解消に効果があるカリウムが、他の野菜類と比較しても極めて豊富に含まれています。煮物やサラダ、天ぷら、お菓子作りなど幅広く利用できるので、家庭でも取り入れていきたい食材ですね！

\*\*\*\*\*

## 石焼きイモは なぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、“βアミラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することによりよく酵素が働き、甘みが増すのです。

## 食べ物もの知りコーナー

### 食べる部分はどこ？

- ・ジャガイモは…地下の茎の部分
- ・サツマイモは…根っこの部分
- ・タマネギは…葉っぱのつけ根
- ・フロッコリーは…花のつぼみ

ほかの野菜についてもしらべてみましょう。





# 給食室おすすめレシピ

## \*おぼろみそめん

11月1日(木) 提供予定☆

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

- 中華めん…500g
- 鶏ひき肉…90g
- 豚ひき肉…60g
- おから…60g
- 玉ねぎ…中 1/2 個(120g)
- 人参…中 1/3 本(60g)
- ねぎ…1 本(20g)
- A {
  - いなか味噌…35g(大2)
  - 薄口しょうゆ…12g(小2)
  - 本みりん…12g(小2)
  - 三温糖…18g(大2)
  - 酒…5g(小1)
  - だし汁…360ml
  - 水溶き片栗粉…適量

<作り方>

1. 玉ねぎは1/2スライスに、人参はいちょう切りに、ねぎは小口切りにしておく。
2. Aの調味料を量って合わせておく。
3. 鍋か深めのフライパンに油(分量外)をひき、鶏ひき肉、豚ひき肉を炒める。
4. 1で切った玉ねぎ・人参を加え、火が通るまで炒める。
5. おからを加え、さらに炒める。
6. Aの調味料を加えて煮込み、水溶き片栗粉で好みのトロミに仕上げる。
7. 別の鍋に湯をわかして中華めんを茹でる。
8. 茹で上がった中華めんに6のおぼろみそとねぎをかけたらできあがり☆

## \*もやしのおかか和え

11月1日(木) 提供予定☆

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

- もやし…200g(1袋)
- 人参…70g(1/4本)
- A {
  - 薄口しょうゆ…8g(小1と1/2)
  - 三温糖…4g(小1強)
  - 食塩…ひとつまみ
  - かつお節…7g

<作り方>

1. 人参は干切りに、もやしはしっかり洗い食べやすい大きさにざく切りする。
2. 人参・もやしを好みの固さにゆでるか蒸して冷ましておく。
3. 2とAを和えてできあがり☆

