



11月



落ち葉が風に舞う季節になりました。

この時期は、朝晩の冷え込みが強く、体調を崩しがちになります。体をあたためてくれる根菜や緑黄色野菜をしっかり食べて、元気に活動しましょう。

～ごはんのよさを見直そう～

みなさんはもう新米を食べましたか？つやつやの新米は甘みがあって本当においしいですね。しっかりと味わっていただきましょう。



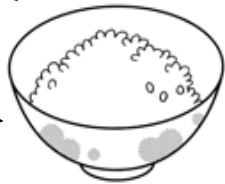
ご飯1杯分150g 252kcal に含まれる主な栄養素

ごはんには体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれています。

カルシウム 5mg
さんま（生）約1/6尾
（17g）と同じ

鉄分 0.2mg
ほうれん草の葉1～2枚分（7.5g）と同じ

食物繊維
りんご1/3個と同じ



たんぱく質
牛乳110ml（コップ1/2杯）と同じ

いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

和食の4つの特徴



◆多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重



◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



◆正月などの年中行事との密接な関わり

和食は「自然の恵みに感謝する」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められました。和食は日本の主食である「ごはん」に「主菜」「副菜」「汁物」等を組み合わせた一汁三菜が基本で、健康的で栄養バランスの良い食事につながります。

お米からできる食べ物

お米は、白飯や料理で食べるほかにも、お菓子や調味料などの主原料や副原料として使われています。また、お米から取り出したデンプンは、調理食品などに幅広く使われています。



日本酒

蒸（む）したお米に、米こうじと水を加え、酵母（こうぼ）を入れてつくります

酢

お米からできた酒に「種酢（たねず）」を入れることで酢ができます



もち



お米を蒸したものをこねて、さらにつくことでねばりが出ます

ビーフン



お米の粉から作る麺（めん）です

だんご



お米を粉にしたものをこね、蒸したりゆでたりしたものを丸めてつくります

せんべい



お米を粉にしてこねたもの（シンコ）を型抜きして焼きます

米粉パン



お米の粉から、パンもつくれます。小麦のパンよりモチモチと仕上がります

困った！⑧ 食べ過ぎ気味

・カミカミ出来る食材・料理を・・・よく噛むことは満腹中枢を刺激します。食材を大き目にカットしたり、ある程度の硬さを残して調理したり、噛み応えのあるメニューを取り入れましょう。

・油脂の使用をなるべく控える・・・蒸す・煮る・網焼きなどにして油脂の使わない調理法を工夫しましょう。マヨネーズなどの調味料も油分が多いので使う時は控え目にしましょう。

・低カロリーの使用・・・きのこ類・海藻類・こんにやく・しらたきなどは低カロリーで噛み応えもあり満腹感が得られます。食べやすく細かくカットして使用しましょう。

・母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線をチェックし標準内に収まっていればまずは大丈夫です。標準値を超えていたら食生活の見直しが必要です。お菓子や、ジュース、高カロリーなメニューや油脂・塩分・糖分を取り除く過ぎていないかチェックしましょう。献立には主食・主菜・汁物で栄養バランスの摂れた食事を意識して、食べる量と時間をきちんと決めましょう。

人気給食レシピ紹介

鶏肉のアングレース

材料

鶏肉・・・50g パン粉・・・5g
A生姜・・・1.6g 油・・・2g
A醤油・・・0.5g Bソース・・・6g
片栗粉・・・7g B砂糖・・・6g
揚げ油・・・適量

作り方

①肉にA下味をつけ、片栗粉をまぶし油であげる
②パン粉は色づくまで油でいためる
③Bをあわせ加熱する
④①に③のソースをつけ、②をまんべんなくつける

鶏肉や魚に変えても美味しいよ。
パン粉を焦がさないように気を付けましょう。

