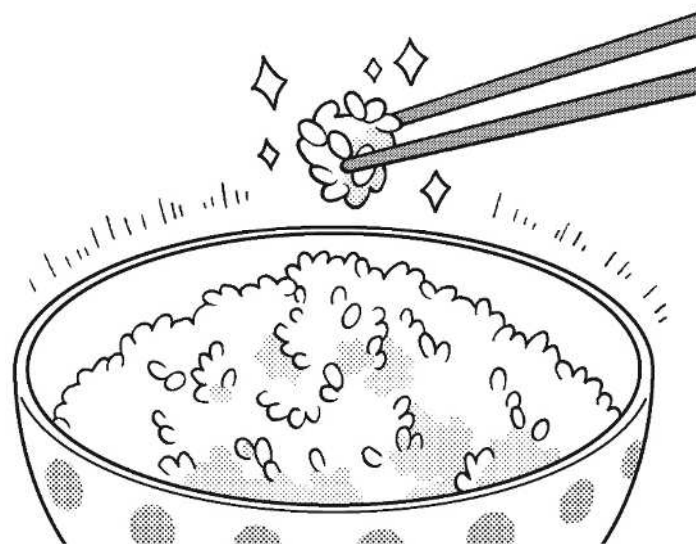


給食だより 10月

さいたまけんりつぎょうだくとくべつしえんがっこう 給食室
埼玉県立行田特別支援学校 給食室

おいしい新米の季節になりました



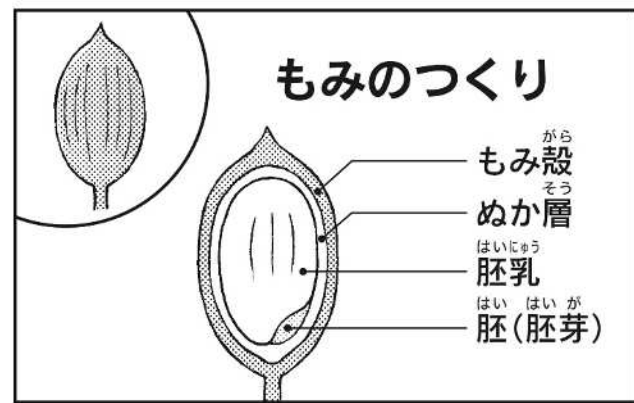
新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

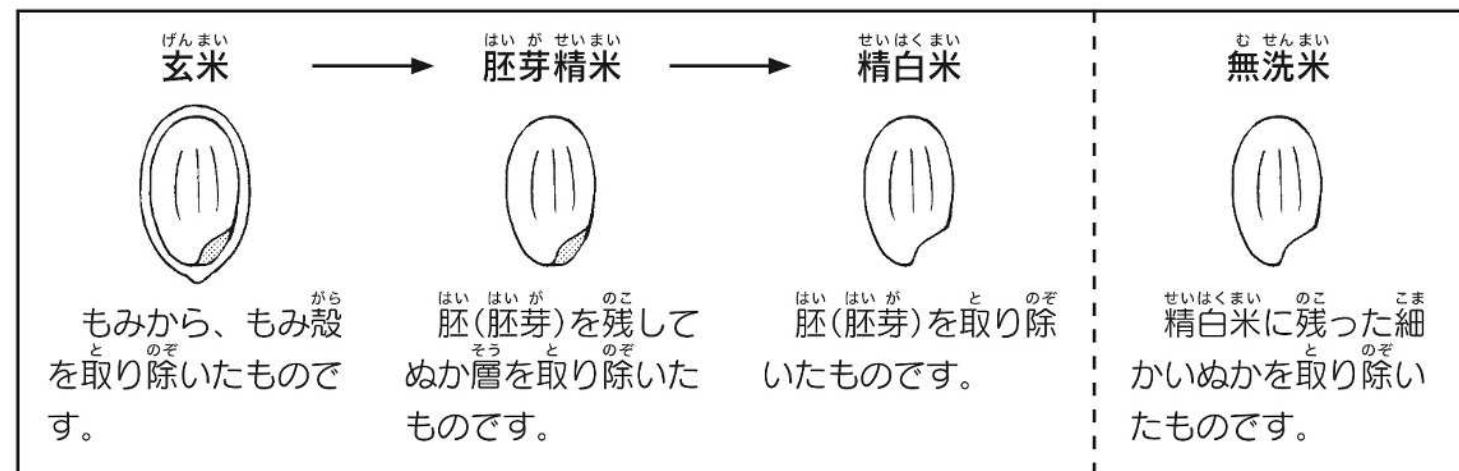
©少年写真新聞社2023

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



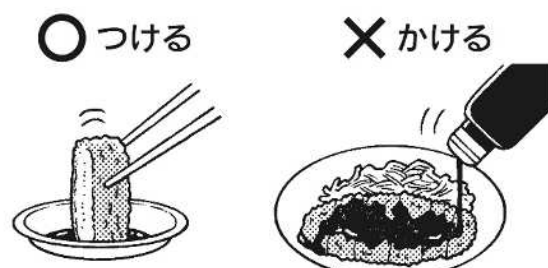
©少年写真新聞社2023



©少年写真新聞社2023

気をつけたい塩分のとり過ぎ

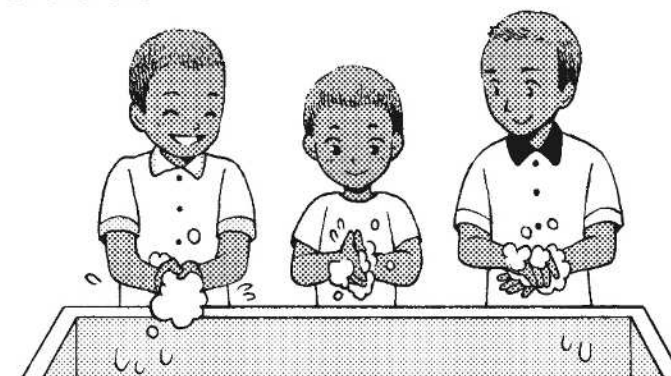
塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。



©少年写真新聞社2023

10月15日は世界手洗いの日

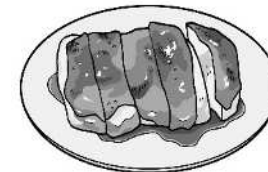
世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。



©少年写真新聞社2023

給食のメニュー紹介 鶏のこうじみそ焼き 5人分

【材料】	【作り方】
鶏もも肉 70g 5枚	①鶏肉にしょうがのおろし汁と調味料で味をつける。
しょうが(おろす) 5g	②オーブンで焼く。(180度15分目安)
料理酒 8g	※フライパンでも美味しく焼けます。
みりん 18g	
みそ 35g	
甘酒 15g	



10月の主な食材の産地予定

米	大麦	豚肉	鶏肉	大豆	油揚げ	みそ	たまご
埼玉	国産	鴻巣	青森 岩手	国産	埼玉	埼玉	国産
じゃが芋	にんじん	玉ねぎ	キャベツ	さつまいも	大根	もやし	チンゲン菜
北海道	北海道	北海道	群馬	茨城	青森	群馬	埼玉