

給食だより 10月号



2023. 10 高松市立山田中学校

暑さがようやくやわらぎ、スポーツをするには最適な季節になりました。また、秋は芸術の秋、読書の秋ともいわれます。ぜひいろいろなことに取り組んでみてください。

今月の旬の食べ物

さといも・さつまいも・ごぼう・れんこん・にんじん・きのこ類

旬の味わい

さつまいも



さつまいもには、病気への抵抗力を高めるビタミンCや、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。さつまいもごはんにしたり、ホクホクの焼きいもにしたり、カリッと油で揚げたりと、いろいろな料理が楽しめます。

～10月の献立より～

しっぽくうどん



【材料】	4人分
ゆでうどん	6玉
鶏もも肉	100g
清酒	大さじ1/2
てんぷら	1枚
油揚げ	1枚
大根	中1/3本
さといも	80g
にんじん	中1/4本
葉ねぎ	3本
薄口しょうゆ	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
清酒	大さじ1/2
食塩	小さじ1/2
だし煮干し	30g
水	800cc

【作り方】

- ① だし煮干しでだしをとる。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り清酒で下味をつけ、てんぷら・油揚げ・大根・にんじんは短冊切り、葉ねぎは小口切り、さといもは2cm角にして、下ゆでしておく。
- ③ だし汁をわかし、鶏肉を入れる。
- ④ 大根、にんじん、さといもを入れて煮る。アクが出たら取り除く。
- ⑤ 煮えたら油揚げとてんぷらを加え、調味料で味をととのえる。
- ⑥ 葉ねぎを入れて仕上げる。
- ⑦ ゆでうどんに、⑥の汁をかけてもりつける。

給食でミニ冬瓜をいただきました



給食に高松産ごじまん品である「ミニ冬瓜」が登場しました。冬瓜はウリの仲間の野菜で、水分をたっぷり含み、むくみを解消して体の熱を下げるはたらきがあります。また、ビタミンB群やCを含み、はだの健康を守ってくれるはたらきがありま



す。このように冬瓜には、体調を整え、体の疲れをとってくれます。夏にとれる野菜ですが、果実を丸のまま長期保存することもできます。その場合はヘタを上にして立てて、風通しのよい日陰の場所においておくと数か月はもつと言われていいます。名前の通り、冬まで食べられるウリなのです。



緑色の硬い皮をむいて、縦に切り分けた後、種を取って一口大にカットします。

9月29日のマカロニと冬瓜のクリーム煮の具材です。暑い日でしたが、生徒たちは、もりもり食べていました！

塩分を控えておいしく食べよう



とい過ぎは
要注意！

日本では、みそやしょうゆといった伝統的な調味料を使ったり食べ物を長く保存したりするために、昔から塩を使っていました。漬け物や干物、佃煮などがその代表です。そのため、他の国よりも塩分をとりすぎていると言われています。とり過ぎた塩分は、高血圧や心臓病などの生活習慣病を引き起こすことがあります。そうならないためには、日々の食事からとる塩の量を減らす必要があります。例えば、うどんやラーメンの汁は飲まずに残す、ソースやしょうゆはかけずにつけるなどです。また、料理をするときにも汁物の具を多くして汁を少なめにする、だしをきかせる、酢やレモン汁など酸味を利用する、カレー粉などの香辛料や香味野菜を使うことでも塩を減らすことができます。

生活習慣病を防ぐために、食事からとる塩を減らす工夫をしていきましょう。

