

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米が収穫されましたら給食でも提供していく予定です。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、楽しみに待っていてください。



ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。

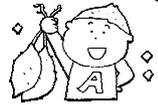


「米」という字



収穫の秋

いも掘り



いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。

減塩をしてみませんか？

厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

カリウム

高血圧予防にとりたい

カリウムは、ナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。いろいろな食品に含まれていますが、野菜やいも、果物などの植物性食品に多く含まれていますので積極的にとりましょう。

10月1日は、十五夜！！（9月の献立より）

お月見団子（4人分）

白玉粉 250g } ①白玉粉に水を少量ずつ混ぜ、耳たぶくらいの硬さに
水 250CC弱 } なったら、丸めてゆでる。ゆで上がったたら冷水にとる。
たれ 濃口しょうゆ 28g 黒砂糖粉 6g みりん 18g 砂糖 18g

②たれの材料を合わせ加熱する。

③②に少量の片栗粉（3～4g）を水溶きして加え、とろみをつけて、①と合わせる。

「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんのお手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

カリウムを多く含む食品例

