

# 給食だより

9月が始まりました。残暑厳しく秋を感じるにはまだ早い時期です。今月は十五夜や敬老の日、お彼岸など、日本の文化を大切にし、楽しむ月でもあります。季節ならではの食材で食卓を彩りましょう！今年の十五夜は9月21日です。幼児クラスは、感染対策をしっかり取りながら、お供えのお月見団子を作りたいと思います。



## 【米パワーで健康に～米が主食であることの大切さ～】

秋は新米の季節です。幼児クラスは米の栽培をしています。8月には、稲から稲穂が出て花が咲いていました。収穫を楽しみに観察してくれています。

日本の主食である米には、人間にとって一番必要な炭水化物が多く含まれ、脂質は少なく、魚・豆類・根菜類などとの相性も良いです。そのため「米が主食」で主菜に副菜、汁物の組み合わせの食事は、栄養のバランスがととてもとりやすいです。また米は粒のまま食べる粒食です。パンや麺に加工して食べる粉食の小麦に比べ、デンプンがゆっくり消化されるので腹持ちが良く、糖の代謝に与える影響に差があります。米を食べた時の方が、糖質をエネルギーに変えるホルモン（インシュリン）の分泌に持続性があり、糖質がエネルギーとして分解され脂肪組織に蓄積されず太りにくいのです。この米を主食とした日本型の食生活こそが、日本人の健康・長寿の要であり、世界が注目する食のあり方です。

日本人がお米をおいしく感じるのは、子どものころから繰り返し食べることで、その味を脳が記憶し、おいしさの基準にしているからです。野のはな保育園でも米が主食の献立づくりに取り組んでいます。これから、ごはんが美味しい季節になります。ご家庭でも一日に一食は、米が主食の食事が取れるとよいのではないのでしょうか。



## 【子どもに人気の秋の保育園のメニュー】

### 鮭のちゃんちゃん焼き（子ども4人分）

材料	分量	作り方
鮭切り身	4切	①鮭は塩と酒で下味をつける。 ②きゃべつ人参は千切り、しめじは適当な長さに切る。バターは溶かし、調味料と合わせておく。 ③アルミホイルに鮭、野菜、調味料の順に乗せ、ホイルで包む。 ④フライパンに③のホイルを乗せ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
塩/酒	少々	
きゃべつ	80g	
人参	1/5本	
しめじ	1/4P	
味噌	10g	
バター	10g	
レモン汁	小匙1	
てんさい糖	小匙1/3	
みりん	小匙1	

### 鶏肉とさつまいものからめ煮（子ども4人）

材料	分量	作り方
鶏もも肉	200g	①鶏もも肉は一口大に切り、酒と塩で下味をつける。 ②さつまいもの一口大に切、軽く茹でる。 ③①の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。茹でたさつまいもも素揚げする。 ④調味料と水を鍋に入れ一度沸騰させ、揚げた鶏肉とさつまいもを入れサッとひと煮立ちさせる。
塩/酒	少々	
片栗粉	適量	
さつまいも	100g	
油	適量	
しょうゆ	大匙1	
みりん	大匙1	
てんさい糖	小匙1/2	
水	1/4カップ	

☆玄関の給食の展示は9月21日より再開いたします。よろしくお願いたします。