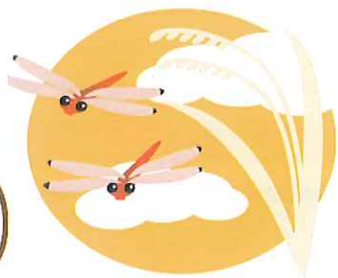


ぱくぱく だより

平成30年度

10月号



《毎月19日は食育の日です》



お米の栄養



1年のなかで新米を楽しめるのは、この秋の時期だけです。収穫し、脱穀されたお米は、水分量が多く、炊き上げるとふっくら、ツヤツヤもちもちとした食感が特徴です。お米の香りや甘みも、新米ならではのね。噛むほどに甘みが増すお米は、よく噛んで食べる習慣をつけるためにもピッタリの食材です。たくさん噛むことで、食べ過ぎの防止にもつながります。

昔に比べお米を食べる機会が減ってきています。手軽で、おいしいパン食のほうが好まれる傾向があるようですが、「旬」を迎えた今しか食べることができないお米のおいしさを、ご自宅でもお水や炊き方にこだわり味わってみてはいかがでしょうか。

周りの木々も少しずつ色づき始め、秋の訪れを感じるようになりました。暑さも落ち着き、高く澄んだ空の下、子ども達が毎日伸び伸びと元気に走り回っている声が給食室にも聞こえてきます。

「収穫の秋」、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」など、過ごしやすい秋の気候に合わせて、みなさんはどのような『秋』を過ごされるでしょうか。外に出かけたり、何かを新しく始めるためには、元気な体づくりが大切になってきます。秋の食材には冬の寒さを元気に乗り切るための栄養がたっぷりつまっています。冬の寒さを迎える前に、さんまやさつまいも、柿など、秋の旬の食べ物を食卓に取り入れ、風邪予防、免疫力アップを目指しましょう。

事業所欄

今月の 二十四節気

寒露(かんろ) 10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。夜空の月が美しく見える頃です。



霜降(そうこう) 10月23日頃

朝晩がぐっと冷え込み、霜が降りる頃で、初霜のしらせが聞かれるのもこの頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時期です。

さんまの唐揚げ



【4人分】
さんま切り身・・・4枚
塩・・・少々
片栗粉・・・大さじ2
揚げ油

【作り方】

- ①さんまの切り身を食べやすい大きさに切ります。
- ②ペーパータオルで軽くたたき、余分な水分をとります。
- ③切り身に軽く塩をふります。
- ④片栗粉を全体にまぶしたら、約170℃の油で揚げます。
- ⑤こんがりきつね色になったら出来上がりです。

(油で揚げることでさんまの小骨も食べやすくなりますが、なかには噛みきれなかったり、詰まらせてしまうこともあります。無理して飲み込まず、小骨を取り除くか、よく噛んで食べるように促しましょう。)

