

# 給食だより

10月

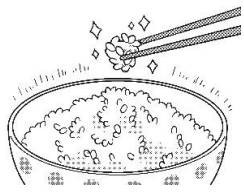
令和6年10月  
美杉小学校

No.6

（おうちの人と読みましょう）

朝夕涼しくなり、秋らしさが感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、運動に勉強に元気に取り組むのにとてもよい季節です。しかし、夏の疲れも出やすい時期なので、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう。

## おいしい新米〈美杉清流米〉を食べよう！



秋は新米が出回り、お米がおいしい季節です。収穫されたばかりの米を「新米」といいますが、新米と表示できるのは収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰められた米のことです。新米は、水分量が多くて粘り気とつやがあり、香りがよいのが特徴です。米の主な成分である炭水化物は、脳や体を動かすための大切なエネルギー源です。

## 〈まこもたけのきんぴら〉



材料	分量	下ごしらえ	作り方（一人分）
植物油	適宜		① 油を熱し、しょうが、肉を炒める。 ② 肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、まこもたけ、下茹でしたこんにゃく、砂糖（8割）、しょうゆ（8割）を入れ、炒める。 ③ 全体に火が通ったら、残りの砂糖・しょうゆで味を調え、ごま油を垂らす。  ※大量調理の作り方ですので、ご家庭で調整してください。
しょうが	1 g	みじん切り	
鶏もも小切り肉	10 g	下味をつける	
酒	1 g	肉下味用	
ごぼう	20 g	ささがき	
にんじん	10 g	せん切り	
まこもたけ	20 g	せん切り	
糸こんにゃく	20 g	3cm程度に切り、下茹で	
砂糖	2 g		
こいくちしょうゆ	2 g		
ごま油	0.4 g		



マコモタケ



## 「南瓜・柿・秋刀魚・葡萄・茄子・薩摩芋」の共通点はなんでしょう？

正解は、秋が「旬」の食材です。日本には四季があり、季節とともに美味しい食材は変化していきます。日本人は、それを上手に食べることで、体のバランスを整え、健康を保ってきました。旬の食材には、次のような3つのメリットがあります。

- 旬でない時期より、栄養価が高い
- 味が濃くて、美味しい
- 鮮度がよく、価格も安い



この漢字、読めるかな？