

# 給食だより

2016

# 10月

三島市立沢地小学校

家の人と読んでください

10月の栄養目標 季節の食べ物について知ろう

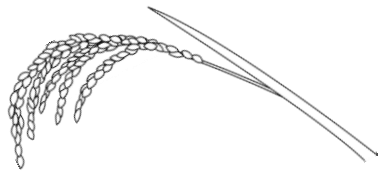
## 秋の味覚を楽しみましょう

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、柿やりんごなどのくだものが実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。

### 季節の食べ物 秋

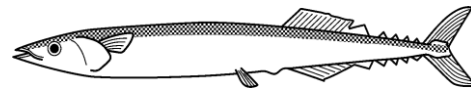
米

新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。



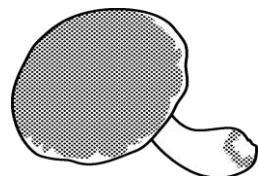
さんま

秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしい時季です。



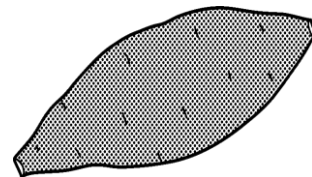
しいたけ

低エネルギーで食物繊維も豊富なしいたけ。独特のうまみがあります。



さつまいも

加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

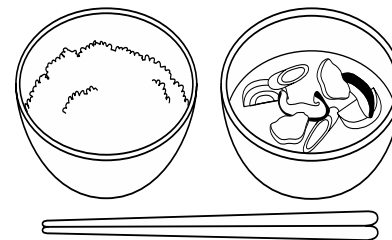


和食の基本

### ごはんのみそ汁の配ぜん!

和食の配ぜんでは、ごはん茶碗は左に、汁物のわんは右に置きます。

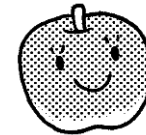
ごはんのみそ汁は、わたしたち日本人の食事に欠かすことができません。正しく配ぜんすると見た目にもきれいで気持ちのよいものです。



食物繊維が豊富な

### 秋の味覚

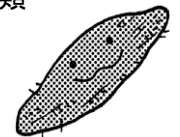
りんご



きのこ類



いも類



りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。

### 献立紹介 さけときのこのピラフ

〈材料 4人分〉

- バター 10g
- たまねぎ 中1/4個
- にんじん 1/4本
- しめじ 1/2株
- 水 1+1/2カップ
- 牛乳 1/4カップ
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/2g
- しょうゆ 小さじ1
- さけフレーク 100g
- 米 240g

〈作り方〉

- ①米を洗米し、ざるにあげておく。
- ②たまねぎは薄切り、にんじんはイチヨウ切りにする。
- ③フライパンにバターを入れて、たまねぎ・にんじん・水洗いしたしめじを入れ、炒める。
- ④お米を加え、炒める。
- ⑤水と調味料を入れる。
- ⑥ほぐしたさけを入れ、炊き込む。

