



# 給食だより

平成 27 年 11 月号 (栄養士:大澤)

先日、さつまいも掘りに行った上宮っ子たち♪天気にも恵まれ、実りの秋のごとく豊作でした。収穫したさつまいもは給食でも取り入れ、子ども達の満足そうな笑顔に元気をもらい、給食作りにますます精が出ます！今回のおたよりにはさつまいもを使ったレシピをご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

## さつまいものきんぴら(4人分)

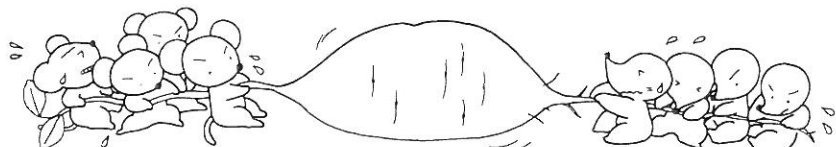
- ・さつまいも…400g → 中くらいのもの1本
  - ・白ごま……5g
  - ・砂糖………10g
  - ・しょう油…20g
  - ・ごま油……少々
- ①さつまいもは拍子木切りにし、水にさらす。
  - ②さつまいもをザルにあげ、水気を切る。
  - ③ごま油を熱し、②を入れ、好みのかたさまで炒める。
  - ④砂糖・しょう油で味付けしたら最後に白ごまをふる。

## スイートポテトサラダ(4人分)

- ・さつまいも…300g
  - ・きゅうり…1/2本
  - ・人参………少々
  - ・玉ねぎ……1/6個
  - ・マヨネーズ…適量
- ①さつまいもは1cm角にして水にさらす。きゅうり小口切り、人参いちょう切り、玉ねぎは千切りにする。
  - ②さつまいもと人参は好みの軟らかさになるまで茹でる。きゅうりは塩もみし、玉ねぎはサッと湯がく。
  - ③材料の水気をよく切り、マヨネーズで和える。

## さつまいものお話し

江戸時代に九州の薩摩(鹿児島県)から日本に伝えられたことから”さつまいも”の名前がつけました。享保の飢饉の時代にさつまいもを作っていた薩摩藩で餓死する人が少なかったことから、栄養価が注目されて広く栽培されるようになったのです。ビタミンC・食物繊維が多く、これらは熱による損失が少ないのが特徴です。不溶性の食物繊維であるセルロースは腸を程度に刺激して、排便を促します。



- \* 選び方: ツヤがあり、色が鮮やかでヒゲ根が少なく、傷やでこぼこがないもの。
- \* 保存法: 寒さに弱いので新聞紙に包んで常温の冷暗所へ。保存は2週間程度。
- \* 調理法: 皮をむかずに調理するとビタミンCを効率よく摂れます。また、空気に触れると変色しやすいので切ったら水にさらします。煮るときにレモンスライスを入れると色よく仕上がります。

## 実りの秋～美味しい食材を！

### 今だけのおいしさ『新米』

新米が出回り、お米の美味しい季節になりました。お米は日本の気候で育ちやすく、安定して収穫できる大切な主食です。最近では、簡単に食べられるパンや麺を食べる傾向など食生活の変化により、お米の消費量が減っています。



### いいこといっぱい～和食～

日本の伝統的な食文化“和食”。ユネスコ無形文化遺産に登録されたのも記憶に新しいですね。四季折々の新鮮な食材をだし汁、味噌、しょう油などで調理され、栄養のバランスに優れ、主食であるお米は小麦に比べ消化も良く、一汁三菜によって噛む習慣も身に付けられます。また、和食では“箸”を使います。箸を使う細かな作業が脳に活力を与えます。上宮保育園では年少(みどりグループ)の後半を迎えた頃から給食で箸を使います。はじめは手慣れない様子の子もメキメキと上達していき、のぞみさんやひかりさんになるころには立派な箸名人になっています！



旬を食べよう

アツアツ炊きたてのご飯はそれだけで十分おいしい！実りの時期です。旬の食材を使ったおかずを添えて♪秋が深まると野菜や果物が甘味を増し、食卓もにぎやかになります。これからは冬に向けて葉物野菜も収穫の時期を迎えます。生活スタイルが多様化する現代で、日々の食事を通して、食文化を大切にする気持ちを子どもたちにも伝えていきたいと思っています。