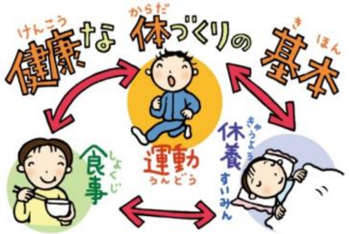
10月食育だより

令和元年　１０月号

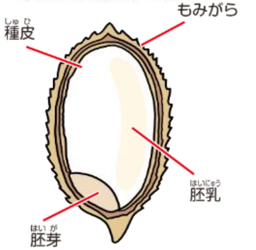
鰺ヶ沢町立学校給食センター

　秋も深まり、夜は空気の冷たさを感じるようになりました。「実りの秋」です。店先には色とりどりの秋の味覚がいっぱい並べられています。いろいろな食べものをしっかり食べて、元気に運動して、かぜなどに負けない体をつくりましょう。



収穫のとき　～お米のよさを知ろう～

お米はイネのたね 粒のまま食べる

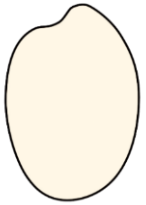


お米はイネ（稲）のたねです。周りの「もみがら」や種皮、胚芽の部分を取り除き、胚乳の部分だけにしたのが「白米」です。粒のまま食べます。

お米の栄養

米 100g あたりの栄養素量

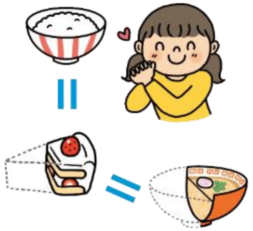
（精白米・うるち）



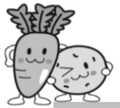
- 炭水化物 77.6g
- 水分 14.9g
- たんぱく質 6.1g
- 脂質 0.9g

お米の栄養の約７割は炭水化物（でんぷん）で、適量のたんぱく質も含み、脂質の割合が少ないのも特徴です。ビタミン類は胚芽の部分に多く含まれています。

お米を炊いたご飯は じつは太りにくい食べ物



ご飯１杯のエネルギー量は、ショートケーキの約２分の１、ラーメンの約３分の１。お米に水をたっぷり吸わせて炊き上げるご飯は量の割にヘルシーな食べ物なのです。



こんだてに 注 目 !!

あおさじる

　熊本県　天草名産の「あおさ」をたっぷり使った汁ものです。
こんぶやかつおで、しっかりだしをとります。あおさの緑、とうふの白、かまぼこの赤・・・・・いろどりもとてもいいです。

しょうがみそおでん

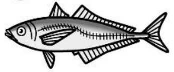
　ご当地グルメで一躍有名になった「しょうがみそおでん」ですが、始まりは、戦後、青森駅周辺の屋台のおかみさんが、少しでもお客さんの体を温めようと考え、広まったことからとされています。
給食では、「しょうがみそ」で煮込みます!

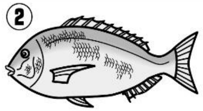
秋のお魚 3 択 クイズ

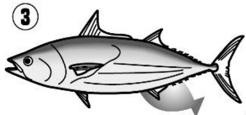
レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

Q1　レベル★★

秋にとれるカツオを「戻りガツオ」といいますが、カツオの絵はどれ?

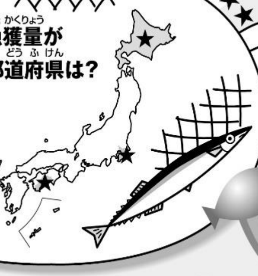
①


②


③


Q2　レベル★★★

サンマの漁獲量が一番多い都道府県は?

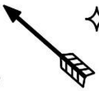


① 北海道
② 千葉県
③ 高知県

Q3　レベル★

タチウオは漢字で「太○魚」、○に入る漢字は?

① 刀

② 矢


③ 銀

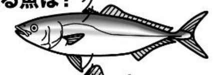
Q4　レベル★★

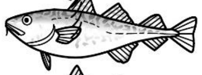
サケを使った北海道の郷土料理は、次のうちどれ?

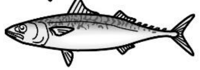
① ぽんぽん焼き
② ちゃんちゃん焼き
③ こんこん焼き

Q5　レベル★

数字をごまかす意味で使われる「○○を読む」という言葉、○○に入る魚は?

① ブリ


② タラ


③ サバ


こたえ　**Q1**=③(①はアジ、②はタイ)　**Q2**=①(2018年の漁獲量は約6万トン。日本でとれるサンマの約47%を占めている※農林水産省「平成30年漁業・養殖業生産統計」)　**Q3**=①(姿が刀に似ているから。サンマもこの漢字を使い「秋刀魚」と書く)　**Q4**=②(サケや野菜を一緒に焼く料理で、名前の由来は「ちゃっちゃと手軽に作れる」「ちゃん(お父さん)が作る」などいろいろな説がある)　**Q5**=③(大量にとれる傷みの早いサバを、急いでいい加減に数えたことから生まれた言葉といわれる)