

バランスのよい食事のとり方をしよう



ごはんでバランスのよい食事を！

実りの秋を迎え、ごはんが美味しい季節になってきました。私たち日本人の主食として愛されるごはんは、縄文時代に稲作が中国などの大陸より伝わりました。他の植物よりも収穫量が多く、またお米を食べる事で、人口増加と体格が向上したことから、弥生時代には、日本の主食として定着しました。

ごはんはエネルギーの供給源です

ごはんの主成分は、炭水化物です。私たちが、摂取しているエネルギーの40%もの量を供給しています。他にも良質なたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミン B1 などを含んでいます。



おかずの味をひきだします

ごはんは比較的味が淡白なので、おかずの味をひきたて、おいしさを高めます。和食だけでなく、中華料理や洋食と一緒に食べても良いです。



ごはんを食べる量は、給食の量を参考にしてみてください。成長に必要な量が分かります。



旬の食材

かつお、さけ、さんま、さつまいも、さといも、れんこん、にんじん、りんご、きのこ類など

図書給食

17日 世界の料理
いただきま〜す
21日 魔女の宅急便
25日 弁当屋さんのおもてなし

行事食

6日 秋祭り献立
19日 食育の日(岐阜県)
20日 北海道の郷土料理

給食では、チャンチャン焼きのアレンジ料理として、ジャンジャン揚げと野菜だれという献立で提供しています。

ジャンジャン揚げと野菜だれを合わせて一緒に食べるのがお勧めです。

ぜひ、おためしください。



献立紹介 20日実施 『ジャンジャン揚げ・野菜だれ』

《材料》 4人分

【ジャンジャン揚げ】

鮭……………4切れ
(1つ40g程度)
塩……………少々
黒こしょう……………少々
A { 日本酒……………小さじ1
濃口しょうゆ・大さじ1/2
おろし生姜……………4g
片栗粉……………大さじ2
米粉……………大さじ1
白いりごま……………小さじ1
揚げ油……………適量

【野菜だれ】

にんじん……………1/4本
しいたけ……………1個
キャベツ……………4枚
ピーマン……………1/2個
油……………小さじ1/2

B { 赤味噌……………小さじ2/3
白味噌……………小さじ2/3
上白糖……………小さじ1
日本酒……………小さじ1
本みりん……………小さじ1
和風だし……………0.4g

《作り方》

【ジャンジャン揚げ】

- ① 鮭にAの下味をつけて5分程置いておく。
- ② 片栗粉、米粉、白いりごまを混ぜる。
- ③ ①の水分をふき取り、②で混ぜた粉を付ける。
- ④ 180℃に熱した油で火が通るまで揚げる。



【野菜だれ】

- ① にんじんは短冊ぎり、しいたけは石づきを切り、3~5mm幅に切る。
- ② キャベツは、短冊に切り、ピーマンはヘタをとり、1cm幅に切る。
- ③ Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、にんじん、しいたけ、キャベツ、ピーマンを炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、Bの合わせ調味料を入れ混ぜる。