

* 給食だより *



さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる季節です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。爽やかな秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

||||| 新米の季節です! |||||

米は炊くことで、私たちの主食のごはんとなります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB1も含んでいます。



ご飯、こんなところがにじゅうまる ◎ !			
◎粒なのでよくかむ習慣がつく!	◎ゆっくり消化・吸収される!	◎量のわりにはヘルシー!	◎どんな料理にも合う!
<p>粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。</p>	<p>米の周りが硬い細胞壁で囲まれているため、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。</p>	<p>お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ご飯は、量のわりにはカロリーが低い食品なのです。</p>	<p>和洋中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をととても豊かにしています。</p>



鉄分たっぷり! 小松菜のオイスターソース炒めをご紹介します!



【材料】(4人分)

- ・牛もも肉.....100g
- ・小松菜.....1/2束
- ・玉ねぎ.....1/2個
- ・赤ピーマン.....1/3個
- ・サラダ油.....小さじ2
- ・オイスターソース.....小さじ1
- ・塩.....少々
- ・しょうゆ.....小さじ1/2
- ・片栗粉.....小さじ2

【作り方】

- ① 小松菜は茹でて3cmの長さに切ります。
- ② 玉ねぎは薄切りに、赤ピーマンは千切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒めます。
- ④ 玉ねぎと赤ピーマンを入れて火が通ったら、オイスターソース、塩、しょうゆで味付けをします。
- ⑤ 片栗粉を同量の水で溶き、④に入れます。
- ⑥ 最後に小松菜を加え、さっと炒めれば完成です!

* 簡単に作れるので、おうちでも作ってみてくださいね。