



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2023年10月号
 給食室



左) お友だちと一緒に嬉しいね(*^^*) 右) 15時のおやつ、おいしかったね♪

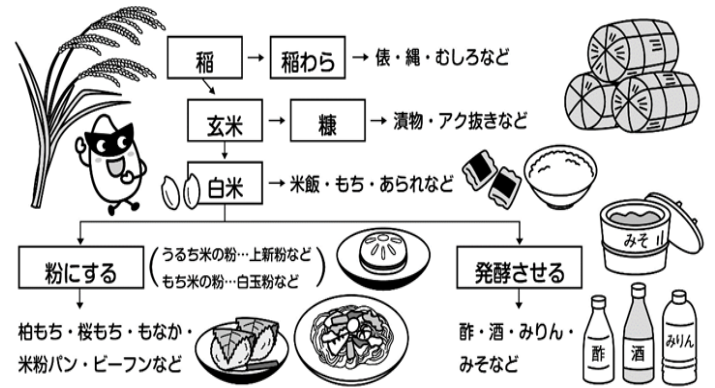
食事と思い出

コロナの影響で自粛されていた調理師や栄養士を目指す学生の給食実習受け入れが再開しています。学生に、子どもの頃の給食や食事の思い出を聞いてみると、はじめは、好きだったメニューや苦手だったものを話します。しかし、だんだんと一緒に食べたお友だちのこと、学校の先生のこと、親のことなど、食事そのものではなく、その時のいろいろな背景を話し始めます。学生との会話から、日々の食事が人とのつながりの中で営まれているのだと感じました。食事は毎日のことです。つい、「白ご飯しか食べなかった」「このくらいでは、少ないのでは？」と思うこともありますが、何を食べたか食べなかったか、だけではなく、食事の背景や楽しかった思い出をたくさん作ってあげられるといいですね。

もうすぐ新米になります！

佐賀市内では、稲刈りの光景が見られるようになってきました。園で使用している県産米も、10月の後半より新米に変わる予定です。稲の一つの穂からは、80～100粒程の米がとれます。大人のお茶わん1杯分のご飯には、約4000粒の米が入っているといわれ、沢山の米を収穫してやっと1膳のご飯になります。ぜひ、食卓でも話題にし、食べ物を大切にすることや生産者(農家)の方への感謝の気持ちを育てていただけたらと思います。

稲の栽培に適した気候の日本では、昔から米を栽培し、炊いて主食とするほか、もちやだんご、調味料など様々なものに加工して、お米を大切にしてきました。



9月の給食より～人気メニューを紹介します♪～

【麻婆豆腐】材料と分量 (大人4人分)

- | | | |
|------------|---|------------|
| ・合挽肉…240g | A | ・濃口醤油…4g |
| ・木綿豆腐…500g | | ・甜麺醬…65g |
| ・根深ねぎ…40g | | ・鶏がらスープ…6g |
| ・生姜…12g | | ・砂糖…20g |
| ・玉ねぎ…200g | | ・片栗粉…24g |
| ・油…少々 | | |

(作り方)

- 豆腐は2cm位の角切り、玉ねぎ根深ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。
- 豆腐は茹でて、ざるに上げる。
- 鍋に油をひき、豆腐以外の材料を炒め、かぶるくらいの水を入れて煮る。
- Aで調味する。(少し濃い目にしておきます)
- 味が整ったら、豆腐、生姜のしぼり汁を入れる。
- 水溶き片栗粉でとろみをつける。

※甜麺醬はメーカーにより辛さが異なりますので、ご家庭で調整してください。



今月の郷土料理

★ 10月27日(金)実施予定 ★

- ・きのこまぜご飯
- ・かめ煮(煮じゃあ)
- ・青さの吸い物
- ・千ース



唐津おくんちを始め、10月はおくんちがあちこちで行われます。おくんちは、新米を氏神様に捧げ天地の神様に感謝をする日です。

各地区の浮立や手踊りが氏神様に奉納され、新穀に感謝し、親戚縁者を招いて赤飯、甘酒、煮じゃあ等を食べる風習があります。おくんちが済むと、とり入れの準備で忙しくなるため、赤飯や甘酒、煮じゃあを食べて体力をつけ仕事に励むようにと、祭りが行われるそうです。

(佐賀県栄養保健推進協議会「佐賀の郷土料理」より抜粋)



10月食育メモ



もっと知りたい!「きのこ」のこと



自然に生息する食用きのこといえば秋が収穫の時期です。子どもにはあまり好まれないと言われている食材の中にきのこ類があります。特に乾しいたけは特有の香りがあるため、嫌いな子どもも多いようです。また、きのこにはたくさんの種類があり、風味や食感は様々です。それぞれのきのこの特徴を知って、美味しいきのこ料理を楽しんでみませんか？

しめじ: 食物繊維に加えてカリウムやビタミンDなどが含まれています。また、旨味成分のグルタミン酸が含まれているので、汁物や煮物などに使うとおいしい出汁もとれます。

しいたけ: 食物繊維の他、カリウム、ビタミンD、旨味成分のグアニル酸も含まれています。生しいたけはソテーや炒め物などにして食感を楽しむのがおすすめです。乾しいたけは煮物や汁物などに使うと旨味や香りが堪能できます。

まいたけ: きのこ類の中でもまいたけに多く含まれる成分がプロテアーゼというたんぱく質分解酵素です。肉と一緒に漬け込んで調理すると、肉のたんぱく質を分解してくれるのでとても柔らかく仕上がります。

エリンギ: 食物繊維が豊富に含まれています。調理する時には、繊維にあわせて縦に裂くと味が染み込みやすく、繊維に対して直角に輪切りにするとホタテの貝柱のような食感も楽しめます。

園ではきのこを使った給食を予定しており、きのこごはんには、しめじ、まいたけ、しいたけ、きのこのクリームスープには、しめじとエリンギが入ります。

参考：農林水産省 おいしいきのこ図鑑

さつまいもの甘さを引き出すには？

野菜の中でも断トツの甘さをほこるさつまいもは、おやつとしても食べる人が多いと思います。さつまいもは豊富なビタミンCと、便通をよくする食物繊維、アンチエイジング効果のあるポリフェノールを多く含み、健康にも美容にも頼もしい食材です。

～甘くなるポイント～

さつまいもは、でんぷんが酵素の働きで麦芽糖に変わり、甘くなります。ただし、この酵素の活性温度は60～70℃で、90℃以上だと働かなくなってしまいます。電子レンジでは甘くなる前に火が通るため、ゆっくり加熱したものより甘味は1/5に半減してしまいます。さつまいもの甘さをしっかりと引き出すためには、160～180℃のオーブンでじっくり1時間ほど焼くか、蒸し器でふかすのがおすすめです。



園でも、さつまいもほり体験を予定しています。収穫した芋は、家に持ち帰ったり、給食やおやつにしたりして味わいたいと思います。

参考：世界文化社 その調理、9割の栄養素捨てています