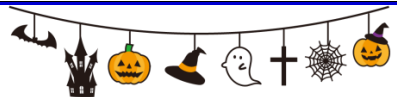


# 給食だより



平成29年度  
10月号

総合工科グループ

夏の暑さもやわらぎ、実りの秋がやってきました。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## ★おいしい新米の季節です★



お米には、わたしたちの脳が唯一栄養素とできる糖分（グルコースといいます）が多く含まれています。お米は体を動かすためだけでなく、勉強したことを覚えたり授業に集中したりと、頭を働かせるためのエネルギーともなります。そんなお米の良いところを紹介します。

### ◎よく噛む習慣がつく

粉にして食べる小麦とは違い、粒の形をしているので、よく噛んで食べる良い習慣が自然と身に着きます。



### ◎ゆっくり消化・吸収される

お米の粒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。



### ◎量のわりにはヘルシー

お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ごはんは量のわりにはカロリーが低い食品なのです。

## ☆お米を食べないとやせる？☆

最近、糖質制限ダイエットが流行っています。炭水化物を抜けば何を食べてもやせる、といったことを耳にしますが、そんなことはありません。ごはんや麺などの炭水化物を抜いてしまうと、米や小麦に含まれる栄養素がとれなくなってしまいます。体重が増えてしまうのは、多く摂りすぎたエネルギー（＝カロリー）を消費できないことが原因です。ですからごはんでもお肉でも、適量を守り食べ過ぎなければ太ることはありません。ごはんの適量は、給食のお茶碗1杯分の量を参考にしてもらえたら良いかと思います。

体は食べたものから作られます。日々の食事を大切にしましょう。



## ★10月4日は十五夜です★

満月の日に、いもや豆などの収穫に感謝しそのお祝いをします。すすきを飾り、月見団子や里芋料理、農作物をお供えて満月を鑑賞します。その年に収穫した芋をお供えることから、芋名月ともよばれます。秋の収穫に感謝して食べましょう。



世界の料理から

～カナダ料理～



25日のカナダ料理について紹介します。

### ★メープルフレンチトースト

メープルシロップの生産量は、カナダが世界一。そんなメープルシロップを使い、甘くてフワフワなフレンチトーストに仕上げます。

### ★フィッシュアンドチップス

かつてはイギリス領だったことから、イギリス文化の影響を受けたといえる、カナダの国民食。タルタルソースを付けて食べてくださいね。

一人でも簡単に作れる料理を毎月ご紹介します。  
毎月少しずつ、料理ができるようになりますようにしよう！



今月の料理

### 中華風エリンギ（レベル★★☆）



【用意するもの】（1～2人分）

- ・エリンギ 1パック
- ・オイスターソース 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1/2・コショウ適量

### 【作り方】

- ①エリンギは縦半分に切ったら厚さ1cmの半月切りにする。
- ②材料を全て耐熱皿に入れたらよく混ぜ、ラップをかけたらレンジ（500w）で5分加熱する。※やけどに注意！

☆色々な野菜でできます。ブロッコリーや玉葱、人参、ほうれん草などの薬物でもおいしいと思います（薬物なら加熱は1～2分ほどで良いです。）。

※レベルについて

★★★…混ぜるだけ

★★☆…レンジを使う

★★★…火を使う