



抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。
 スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

ごはんを食べよう!

新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずと組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



給食でも資源を大切に

10月は「リデュース (ごみをなるべく出さない)」「リユース (再利用する)」「リサイクル (再び資源にする)」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか？

食べ残しを減らす



ごみの捨て方に注意する



3Rに関心をもつ



給食では、防災と食品ロスについて考えるきっかけになればと思い、「備蓄食料品」を使った「ささみのクラッカーフライ」を提供しました。船橋市の避難所で賞味期限が近くなるため、入れ替えになったクラッカーをわけてもらい、給食室でクラッカーを袋から出して、粉々にくだき、ささみにつけて揚げました。

家庭でも、食べ物の消費期限や賞味期限を確認し、買ったものがむだにならないように使い切りましょう。

【作り方】

※ 卵と水とを合わせて溶きほぐしておく。

※ クラッカーを粗く砕いておく。

① ささみに塩、こしょう、白ワインの下味をつける。

② 小麦粉→卵液→クラッカーの順に衣をつける。

③ 160~170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

給食レシピ「ささみのクラッカーフライ」

【材料 (4人分)】

- ささみ 4本
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- 白ワイン (または酒) 小さじ1杯
- ～衣～
- 小麦粉 大さじ4
- 卵 (M) 1個
- 水 50cc
- クラッカー 90g
- 揚げ油 適量

