

11月給食だより



11月8日(土)は須賀川の「松明あかし」です。須賀川の松明あかしは430年以上続く日本三大火祭りのひとつで11月の第二土曜日に開催されます。大松明の大きさは、長さ10メートル・重さ3トンもあるそうです。

「松明あかし献立」を実施します。

松明あかしの松明をイメージした「セルフのりまき(のり・ゆかりごはん)」と「米粉めん入り坦々汁」を提供します。

「米粉めん入り坦々汁」は夜空を舞い上がる火の粉と、熱く燃え上がる松明をイメージした料理です。また、米粉めんは学校給食の地産地消を推進するため、市農政課から提供されたものを使用します。レシピを紹介しますので、ぜひ作ってみてください。

<材料4人分>

豚ひき肉・・・50g	米粉めん・・・50g
たまねぎ・・・80g	おろしにんにく、しょうが・・・少々
にんじん・・・30g	トウバンジャン・・・少々
もやし・・・100g	中華スープ素・・・5g
にら・・・20g	みそ・・・おおさじ2
油揚げ・・・20g	ねりごま・・・20g
ねぎ・・・40g	しょうゆ・・・こさじ1
	水・・・700ml

<つくりかた>

- ①たまねぎはスライス、にんじんは千切り、にらは2cm長さに切る。油揚げは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ②米粉めんを下茹でする。(うどんやそうめんでも代用可)
- ③鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、にんにく、しょうが、トウバンジャンも加えて香りを出す。
- ④③ににんじん、たまねぎを加え炒め、分量の水を入れ加減する。
- ⑤沸騰したら、油揚げ、もやしを加え煮て、カッコの調味料を加える。
- ⑥最後に、米粉めん、ねぎ、にらを加えて煮る。

おいしさのヒミツ



11月24日は「和食の日」です。和食にかかせないもののひとつに「だし」があります。だしは、昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどの食材から、うまみを引きだしたものです。給食のみそ汁は、かつお節と煮干しを使ってだしをとっています。だしを使うと、だしのうまみでうす味でもおいしく感じられるため、減塩になります。

食塩ととりすぎいていませんか？

1日にとる食塩の目標量は、成人男性7.5g、成人女性6.5gです。目標量とは、生活習慣病発症予防のために、現在、日本人が当面の目標とすべき摂取量です。

しかし、本当の目標量は5.0gで、上記の量よりさらに少ない量です。これは、基準を作る時に、日本人がみそ汁や漬物を食べる食習慣があるため、実行できる目標にしたほうがよいと考えたためです。

みなさんは食塩をとりすぎいていませんか？

<参考 外食や加工品に含まれる食塩量>

牛丼(並盛) 1杯 2.5g

豚汁 1杯 3.3g

中華そば 1杯 8.5g

みそラーメン 1杯 8.8g

食パン 6枚切り1枚 0.8g

カップヌードル(シーフード) 1個 4.7g

※自分が食べている食品の栄養成分表示をみて、食塩をとりすぎないようにしましょう。