

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。おおたいまつおおながおおも 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>

- 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。
- 米粉めんを下茹でする。(うどんやそうめんでも代用可)
- 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。
- にんじん、たまねぎを加え炒め、分量の水を入れ加熱する。
- 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。
- 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、うまいをひ引きだしたものです。

給食のみぞ汁は、かつお節と煮干しをつか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。

食塩とりすぎていませんか?

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、上記の量よりもさらに少ない量です。これは、基準を作る時に、日本人がみそ汁や食事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 25g

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。