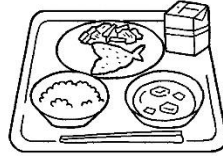


給食だより



長生村立一松小学校

令和7年10月



今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。

農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。



ごはんの栄養

ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを含み、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



「米」という字

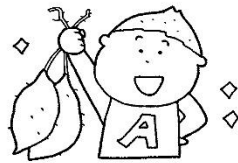


「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。



いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



※ 10月21日 1・2・3年生のいも掘り体験学習が予定されています。

給食レシピ紹介



【ささみのレモン揚げ】

(材料 4人分)

- | | | | |
|--------|--------|----|-----|
| ・鶏ささみ | 30～50g | 4本 | 肉下味 |
| ・酒 | 小さじ2 | | |
| ・塩 | 少々 | | |
| ・こしょう | 少々 | | |
| ・かたくり粉 | | | |
| ・揚げ油 | | | |

【タレ】

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・レモン汁 小さじ1

(作り方)

- ① ささみの筋を取り、酒・塩・こしょうで下味をつける。
- ② かたくり粉をつけて揚げる。
- ③ タレにからめる。

※タレ

調味料・水を加熱し、火を止めレモン汁を加える。

