10月 給食だより

社会福祉法人　笠木福祉会
2023年10月号
文責：朝倉　由佳

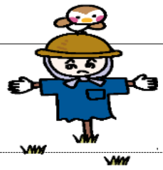
おいしい新米を食べましょう

さわやかな秋風が気持ちの良い季節になりました。「実りの秋」と言われるように、秋は様々な食材が実りを迎える季節です。
私たちの食卓に欠かせない「米」も9～10月頃に収穫されます。新米は香りもよく、みずみずしくて柔らかく、ふっくらつややかで粘りけがあるという特徴があります。

米にはどんな栄養があるの？

脳の働きを活性化し、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。米に含まれるブドウ糖が脳の唯一のエネルギー源になります。他の穀類に比べて、良質のたんぱく質やミネラルなどバランス良く含まれます。また精米方法によって栄養価も変わってきます。玄米には、ビタミンB1や食物繊維が白米に比べ、多く含まれています。

知っていますか？米の素晴らしいところ



自然によく噛む習慣がつく

ご飯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、よく噛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飯は、消化・吸収がとても緩やかです。

じつは太りにくい

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

どんな料理にもよく合う

ご飯の良さは、どんな料理でもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、私たちの食卓を豊かにしています。

今月のレシピ
鮭のもみじ焼き

～人参をのせることで、もみじのような見た目になり
魚が苦手な子どもも食べやすい秋メニューです～

≪材料≫4人分
鮭切り身　　4切れ
塩　　　　少々
こしょう　少々

人参　　　1/3本
マヨネーズ　大さじ2

≪作り方≫
①鮭は塩・こしょうで下味をつけます。
②人参はすりおろし、水分が多い時は水気をしぼり、マヨネーズと合わせます。
③オーブンで焼く場合は、天板にクッキングシートを敷き、魚を並べます。②のソースを表面にぬり180℃のオーブンで15分程度、魚に火が通り表面に焼き色がつくように焼きできあがりです。

★フライパンで焼く際は、先に魚の両面をよく焼いてから、ソースを塗ってトースターで焼き色を付けるようにします。

鮭
秋（9～11月）が旬の鮭は秋鮭と呼ばれており、産卵のために東北や北海道などの故郷の川に戻ってくる習性があります。秋鮭は産卵前のため、身が引き締まっており脂分も控えめであっさりとしています。そのまま焼いて食べるよりも、バターを使ったホイル焼きやムニエル、フライやマヨネーズ焼きなどの油料理に向いています。
鮭の代表的な栄養素はアスタキサンチンで高い抗酸化作用があり、疲労回復に効果的です。また丈夫な骨を作るために欠かせないビタミンDを多く含むため、成長期には積極的に取り入れたい食材です。