給食だより９月号

～よくかんで残さず食べよう　編～　　おうちの方と一緒に読みましょう。

秋が「旬」の食べ物をよくかんで食べよう（味わおう）！！

秋といったら「食欲の秋」、「収穫の秋」で、この時期には今が美味しく、栄養価の高い旬の食べ物がたくさんお店に並びます。今月の給食にも市川市産の梨（豊水、新高）や、ぶどう、さんまなどが出ます。

9月の給食目標は「よくかんで残さず食べよう」です。栄養たっぷり、おいしさ抜群の旬の食べ物をゆっくりとよくかんで味わいましょう。

「よくかんで食べなさい！」ってなんで？

今、私たちが1回の食事でかむ回数は約600回。おじいちゃん、おばあちゃんの子どものころは、約1400回。もっと昔の弥生時代の人は約4000回もかんでいたといわれています。

よくかんで食べることには、いろいろな効果があります。

①だ液がよく出て、消化吸収を助ける。　②脳が刺激され、記憶力アップ。　③満腹感が得られ、肥満防止。

みなさんもしっかりかんで、健康な体づくりを目指しましょう。

～作ってみたい給食レシピ（具だくさん春巻き）～

【材料（4人分）】

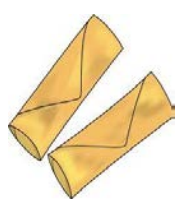
・春巻きの皮4枚　・豚ひき肉120g　・長ネギ（みじん切り）20g　・ニラ（長さ1.5cm）20g

・たけのこ（粗みじん）30g　・干椎茸（粗みじん）2g　・春雨（戻す）10g　・しょうが（みじん切り）2g

・醤油 小さじ2　・塩、こしょう 少々　・オイスターソース 小さじ1／2　・片栗粉 大さじ1／2

・薄力粉（のり付け用） 大さじ1／2　・ごま油 適宜

試食会でのレシピの要望が多かった「春巻き」。



【作り方】

① ごま油でしょうが、長ネギを炒め、香りを出し、豚肉、野菜、椎茸、にら、春雨の順に炒めていく。

② 調味料で味付けし、食材がまとまるように水溶き片栗粉を加える。具を冷ます。

③ 冷ました具を皮の上にのせ、巻いて、のり付け（水で溶いた薄力粉）し、揚げる。