



給食だより

HPは
こちらから
→



門川町学校給食センター

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。

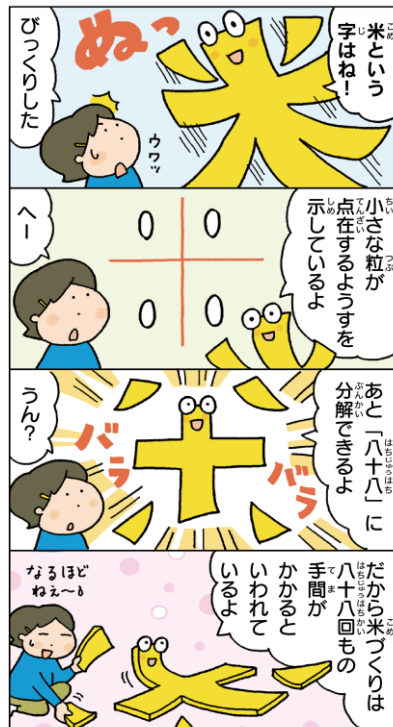


ごはんの栄養

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。



減塩をしてみませんか？



厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。



ほうれん草サラダ



材料（4人分）

ツナ缶	1/2缶	きゅうり	1/2本
ほうれん草	1/2束	にんじん	1/4本弱
もやし	1/2袋	マヨネーズ	大さじ2強

作り方

- ① ほうれん草、にんじんは食べやすい大きさに切ります。
- ② 野菜はかるく湯がいて氷水で冷やし、水気を切ります。
- ③ ②で湯がいた野菜とツナとマヨネーズで和えたら完成です。



高血圧に といたい カリウム



カリウムはナトリウムを

排泄しやすくする働きが

あります。いろいろな

食品に含まれていますが

野菜やいも、果物などの

植物性食品に多く含まれている

ので、積極的にとりましょう。