

給食だより

10月号

鹿屋市立南部学校給食センター



抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。

食欲の秋には、おいしいものがたくさん出回ります。初秋には、暑い夏の間失われやすいビタミンやミネラル（無機質）を多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷん（炭水化物）や脂質を多く含んだいもや根菜、脂ののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとします。秋に食欲が増すのは自然なことなのです。

ご飯を食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。



ご飯のよいところ

自然によくかむ習慣がつく

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、よくか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。



佐賀市の
ご当地メニューが
11・14日に登場!!

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

ご飯の隠れたよさは、どんな料理に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、日本の食卓を豊かにしています。



10月は3R推進月間!

みんなで
カエラレル



10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再び利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか？

減らせる (Reduce)



栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。自分にあった量を知り、食べ残しをしないようにしましょう。

むだなく使える (Reuse)



食品については、材料をむだなく使い切ったり、残りものを別な料理にアレンジしたりしてむだなく使うことも含まれます。とくに災害に備えて備蓄している食品などは、工夫して食べきりたいですね。

よみがえる (Recycle)



野菜くずなどの生ごみを再びたい肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作って利用したりして、限られた資源を有効に使いましょう。

「鹿児島・佐賀エールプロジェクト」

令和2年度「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」が令和5年度に延期になり、令和5年度の鹿児島、令和6年度の佐賀の2年連続での九州開催となりました。これに伴い、鹿児島と佐賀の未来を進化させていく「鹿児島・佐賀エールプロジェクト」が実施されることとなり、その一環として、学校給食を活用した交流が実施されることになりました。ポート競技、バレーボール成年女子の会場地である鹿屋市と佐賀市では、「ご当地メニュー」を学校給食に相互提供します。鹿屋市では「シシリアンライス」が、佐賀市では、「豚ばら丼」が登場します。シシリアンライスに使われる牛肉は、佐賀市から提供されます。

「シシリアンライス」

具

牛肉	50g
玉ねぎ	15g
おろしにんにく	0.3g
おろし生姜	0.3g
アップルソース	3g
三温糖	0.8g
赤みそ	2g
料理酒	0.5g
みりん	0.3g
濃口しょうゆ	1g

【材料（1人分）】

添え野菜

キャベツ	20g
きゅうり	10g
コーン缶	5g

その他

ごはん	200g
マヨネーズ	適量

【作り方】

1. たれを合わせておく。
2. 牛肉とスライスした玉ねぎを炒め、余分な脂を除き、たれの半量を入れて調味する。
3. 残りのたれを加え、照りがでるまで煮詰める。
4. キャベツは千切り、きゅうりは縦半分にし、斜め切りにする。
5. キャベツときゅうりは、サッと湯通しし、冷水で冷やし、水気を絞る。
6. ごはんの上に野菜、肉を盛り付け、マヨネーズをかけてできあがり。