

10月

# 給食だより



令和6年  
いやなが保育園

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。



## 口中調味

ごはんとおかずを交互に食べると淡白なごはんとおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられるといわれています。これは「口中調味」といいます。



## いも掘り

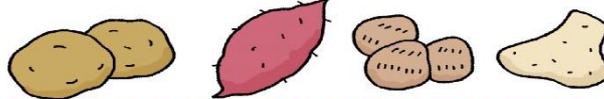
いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



エネルギー源になる食品

## いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



## Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？

**A.** さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。



## 鶏肉とさつま芋の甘辛煮

<材料>・鶏肉 2枚 ・下味 醤油 大1 酒 大1  
・さつま芋 1本 (・ピーマン ・人参・ 椎茸はお好みで)  
※・醤油 大3 ・甜菜糖 大3 ・酢 大2 ・酒 大1 ・味醂 大1

### [作り方]

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切って下味をつける
  2. さつま芋は火が通りやすい用に斜め薄切りにし、水にさらしておく
  3. 1の下味をつけた鶏肉に片栗粉をつけて揚げ焼きする。
  4. 3の鶏肉がある程度火が通ったらさつま芋を入れさらに炒める。
  5. ※の調味料を入れ絡める。
- さつま芋は先にレンジで火を通してよいです。

## 大学芋

<材料>・さつま芋 1本 ・甜菜糖 大4 ・サラダ油 大2 ・胡麻 お好みの量

### [作り方]

1. さつま芋は洗って乱切にし、水にさらしてあく抜きをし、ザルにあげておく。
2. フライパンにクッキングシートをしき、油、さつま芋、甜菜糖を入れ、蓋をして中火にかける。
3. 時々かき混ぜながら、10~20分位加熱する。竹串がすーと刺されれば出来上がりです。



## さつま芋黄粉

<材料>・さつま芋 1本 ※・片栗粉 大1 ・水 大2  
・黄粉 大2 ・甜菜糖 大2

### [作り方]

1. さつま芋の皮をむいて、少し厚めのいちよう切りにし水にさらしておく。
2. 鍋でさつま芋を水から柔らかくなるまで茹でザルにあげ潰しておく。。
3. ザルにあげて潰したさつま芋を鍋にもどし、※印の水溶性片栗粉で弱火で3分程練る。
4. 丸く丸めて、黄粉と甜菜糖合わせたものにまぶす。

