

10月

給食だより



令和7年
いやなが保育園
栄養士

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。



いも掘り

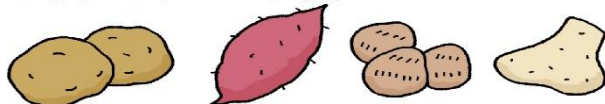
いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



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。



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泊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。



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。



給食レシピ紹介

さつまいの甘辛煮

<材料>・鶏肉 2枚 ・下味 醤油 大1 酒 大1
・さつまい 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. さつまい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いを入れさらに炒める。
 5. ※の調味料を入れ絡める。
- さつまいは先にレンジで火を通してよいです。

大学芋

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

[作り方]

1. さつまいは洗って乱切にし、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、さつまい、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。



さつまい黄粉

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

[作り方]

1. さつまいの皮をむいて、少し厚めのいちよう切りにし水にさらしておく。
2. 鍋でさつまい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いを鍋にもどし、※印の水溶き片栗粉で弱火で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。

