

もぐもぐだより



2024.10月号

2024年度は日本各地の特産物や郷土料理をテーマに給食や食育の活動をしています。10月は「島根県」です。



今月は「島根県」

10月17日(木)の献立より
どんどろけ飯

<子ども2人 大人2人分>

- 米……………2合
- 豆腐(木綿)…100g
- 油あげ……………15g
- ごぼう……………30g
- にんじん……………15g
- 干しいたけ……2.5g



- サラダ油……………適量
- ★しょうゆ…12g(小さじ2)
- ★砂糖……………8g(小さじ1)
- 白ごま……………3g

<作り方>

- ①米は洗い浸水後、炊飯します。
- ②油抜きした油揚げ、水で戻した干しいたけ、その他の野菜を食べやすい大きさに切り揃えます。
- ③鍋に油を熱し、豆腐をくずしながら入れ、②を入れて★の調味料で水気が飛ぶまで炒めます。
- ④炊きあがったご飯に④の具、白ごまを混ぜ合わせます。

島根県を知ろう

No.42
47



島根県は中国地方に位置し、日本海だけでなく中国山地にも面しています。その為、自然豊かで海の幸・山の幸を活かした名物が多くあります。水産物はどんちっちあじ・トビウオ・のどぐろ、十六島のりなどが有名です。農産物はわさび・ぶどうなどあります。給食では、「どんどろけ飯」を提供します。どんどろけとは、方言で雷のことを言います。鍋で豆腐を炒めた時に鳴る「バリバリ」という音が雷鳴のように聞こえることから名が付いたそうです。



食育風景

秋の食材まいたけをほぐす食育をしました！乾物戻しを戻して比べたり、にんじんの皮むきや、すりごま作りなど様々な食材に触れました！



9月はお月見をイメージしたカレーを食べました！うさぎや星がたくさん乗った給食にみんな大喜びで完食できていました☆



知って得する栄養素のはなし

カリウム

カリウムは、体内の余分な水分やナトリウムを身体の外に出す作用があるため、塩分のとりすぎを調節するのに役立ちます。日本人はナトリウム摂取量が多いため、高血圧・脳卒中予防のために、減塩に加えてカリウム摂取を推奨しています。3～5歳では、1日1400mg以上の摂取が目標です。

カリウムが多く含まれる食品の例



ほうれん草



さつまいも



バナナ



キウイ

今月の食材 ～さといも～

さといも特有のネバナバには、ガラクトサンやグルコマンナンという食物繊維が多く含まれています。これらは整腸作用や血糖値の上昇を抑制する効果が期待できます。縞模様のはっきりしているもの、泥がついているものが美味しいさといもの特徴です。ねっとりとした里芋特有の食感は煮物におすすめです。給食では、オイスターソースで味付けをした「鶏肉と里芋のうま煮」を提供します。

