

いただきます・ごちそうさま 令和4年10月21日 呉市立蒲刈中学校

やっとなり秋らしくなり「秋の実り」の魚や野菜、果物などが店先に並び、さらにおいしさが増えています。日中はまだ暑い日もありますが、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたので、「秋の実り」をバランスよく活かした食事をとり、体調管理に努めていきましょう。

お米(ご飯)を食べよう!!

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ができない大切な食べ物です。

お米(ご飯)は どんな料理にもよく合う

お米(ご飯)の隠れた良さは、和食はもちろん、中華や洋食等どんな料理にもよく合うところです。ご飯を主食として、いろいろなおかずを組み合わせて、日本の食卓を豊かにしてくれます。



お米(ご飯)は 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・吸収に時間がかかります。そのため、ゆっくり消化され、腹持ちがよいです。



お米(ご飯)は 自然によく噛む習慣が付く

お米(ご飯)の一番の特徴は粒のまま食べることです。(最近は粉にしてパン等に加工することもあります。)そのため、よく噛まない飲み込むことができないので、自然とよく噛む習慣が付きやすい食べ物です。



お米(ご飯)は じつは太りにくい

お米は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊飯します。そのため、量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物です。ただし、おいしいからと言って一度の食事で茶碗2~3膳は食べ過ぎになり、肥満の原因になります。



～ ご飯が進むおかず「給食メニュー」から ～

★タッカルビ★ (4~5人分)

鶏もも肉	300g
きゃべつ	1/4玉
たまねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
にら	1/2束
ごま油	小さじ2
白ごま	小さじ1

コチュジャン	小さじ1
みそ	大さじ1強
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1

※好みでコチュジャンの量を加減してください。

下準備

鶏肉はひとロサイズに切る。キャベツはざく切り。たまねぎは太めのスライス。じゃがいもは短冊切り。にらは3cm長さに切る。アの調味料は混ぜ合わせる。

- ①フライパンにごま油を入れて熱し、鶏肉を加えて炒める。じゃがいもを加えて炒め、フタをして食材に火を通す。
- ②たまねぎ、少ししてきゃべつを加えて炒め、調味料を加えて味を付け、にらを加えて炒め、白ごまを全体にふりかける。