

給食たより

9月

静岡県立浜名特別支援学校
令和5年9月5日

生活リズムを整えよう

夏休みは楽しく過ごせたでしょうか。いよいよ2学期がスタートしました。暑さや急な天候の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。また、学校生活が再開すると気が付かないうちに疲れがたまりやすくなります。疲れを次の日に残さないために「早寝早起き朝ごはん」に取り組んでみましょう。

《夏休み、こんなことしていませんか？》



夜遅くまでゲームをして、
次の日起きるのがお昼ごろ…

《「早寝早起き朝ごはん」のリズム》



朝起きたらすぐに太陽
の光を浴びましょう！



赤黄緑の食べ物が
そろった朝ごはん！



早く寝て次の日に
備えましょう！



秋の食材「きのこ」特集

秋はきのこがおいしい季節です。きのこには、野菜と違ってビタミンCはほとんど含まれていませんが、食物繊維、亜鉛、銅、ビタミンB₁・B₂・Dなどを多く含んでいます。しいたけを3個食べると、サラダボール1杯の生野菜と同量の食物繊維をとることができるそうです。きのこに多く含まれるビタミンDは、カルシウムを吸収するために必要な栄養素です。骨を丈夫にし、体を強くするには、牛乳ときのこを一緒に食べるととても効果的です。ミルクスープやグラタン、シチューなどがおすすめです。また、免疫力を高め、がん抑制効果のある成分を含んでいます。安価で低カロリーなのにとても栄養価の高い食品なので、ダイエット食品にも最適です。



きのこの「べからず」5選

洗うべからず

きのこを水で洗うと風味が損なわれてしまいます。表面を軽くふいたり、かさを軽くたたいてほこりを取るだけで十分です。



大量の油で炒めるべからず

きのこは油を吸いやすい食材です。大量の油を使うと風味も悪くなり、ダイエット効果にも影響します。調理するときは、あらかじめ湯通ししておくといでしょう。

煮すぎるべからず

生のきのこは、煮すぎると縮んで食感が悪くなり、風味も損なわれてしまいます。きのこは最後に入れるのがコツです。



しいたけの軸は捨てるべからず

しいたけの軸は硬くて食感が悪いですが、栄養分はかさと同じです。細かく裂いて味付をすればおいしく食べられます。

しいたけの裏側を焼くべからず

焼きしいたけは、しいたけ本来の風味を楽しむ料理ですが、焼くときはかさの表側だけで十分です。裏まで焼くと食感が悪くなってしまいます。

○きのこクイズ！○

きのこの名前と説明を線で結んでみよう！

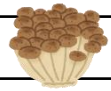
A しいたけ



B まいたけ



C しめじ



① “香りまつたけ、味〇〇”といわれるほど味がよい。まろやかなだしが出る。活性酸素を消去する成分があり、免疫力を高め発がん抑制作用があるといわれている。

② 日光に当てるとビタミンDが生成される。乾燥することによってうま味と香りが濃厚になる。早くもどしたいときは、砂糖を少量入れたぬるま湯に浸ける。

③ 爽やかな香りと独特の歯ごたえがあり、濃厚なだしが出る。調理すると栄養素が流れ出て煮汁が黒くにごってしまう。これを防ぐため、品種改良で白いものも開発された。