給食だより 11月

都立小金井特別支援学校
校　長　石田 節恵
栄養士　高野 美幸

11月24日は「和食の日」

ご飯の良さを見直しましょう!

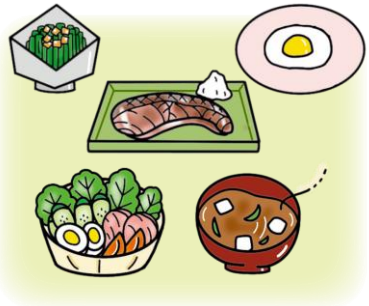
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ちがよく、長時間のエネルギー源として最適です。



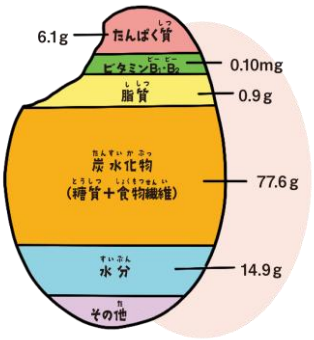
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などさまざまな食材のおかずとおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

Let's cook!

給食メニューを作ってみよう！

ガパオライス（大人３人分程度）

鶏ひき肉	200g	油	小さじ1
玉ねぎ	合わせて200g程度 全てみじん切りにする	にんにくみじん切り	小さじ1/2
ピーマン		乾燥バジル	小さじ1/3
赤パプリカ		粗びきこしょう	少々
なす		砂糖	小さじ1
		みりん	小さじ2
ご飯	人数分	ナンプラー	小さじ1/2
目玉焼き	人数分	しょうゆ	大さじ1
		オイスターソース	小さじ1

① 油を熱してにんにくを炒める
② にんにくの香りが出てきたら、鶏ひき肉と野菜を加えて炒める
③ 鶏ひき肉の色が変わったら、調味料とバジルを加える
④ 水っぽいようであれば、水溶き片栗粉（分量外）でとめる
⑤ 皿にご飯をよそい、④を盛り付ける 目玉焼きをのせる