

# 給食だより 9月



さいたま市立東大成小学校

秋は、お米がとれる季節です。新米はおいしいですね。お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にも、たんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれています。食事からとるエネルギー量の半分を、ごはんなどの主食でとると、栄養バランスよく食べることができます。

**ごはん 1杯の栄養価**  
(150g)

エネルギー量	252kcal
炭水化物	55.7g
たんぱく質	3.8g
脂質	0.5g
食物繊維	0.5g

ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるほか、パンなどほかの穀類にくらべて良質のたんぱく質が含まれています。



ごはんは、パンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため、腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するので、インスリンも徐々に分泌されます。食べすぎず、適量とるならば、肥満防止や糖尿病予防につながります。

## 給食で人気です！ カレーピラフ

※材料は4人分

米	2カップ
白ワイン	大さじ1
チキンスープ	少々
とりもも肉	80g
たまねぎ	100g
にんじん	40g
マッシュルーム	20g
油	小さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
バター	小さじ2

### 作り方

- ① たまねぎと、にんじんはみじん切りにする。とり肉は一口大に切る。
- ② 油でたまねぎ、とり肉を炒め、にんじんマッシュルームをいれて炒める。カレー粉、塩、こしょうで調味する。
- ③ ごはんに、白ワインとチキンスープを入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら、②とバターをのせて混ぜあわせる。