



# 給食

# 大学芋

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

大学芋は秋が旬の「さつまいも」を使ったメニューです。給食ではさつまいもが一番おいしい秋に出しています。さつまいもには食物繊維が豊富に含まれており、お腹の調子を整えてくれる効果や、血糖値の急激な上昇を抑える効果もあります。子どもたちにも人気のあるメニューです。



大学芋のタレを作る際は、焦がさないように注意し、トロっとしたら、さつまいもとからめるのがポイントです！ご家庭でもぜひ作ってみてください！

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 永野 育奈

### 材料 (4人分)

さつまいも	340g	水あめ	大さじ1弱
揚げ油	適量	濃口醤油	小さじ1弱
上白糖	大さじ1と1/2	黒ごま	小さじ1

### 栄養価 (1人あたり)

エネルギー	163kcal	ビタミンA	2ugRE
たんぱく質	1.3g	(レチノール活性当量)	
脂質	3g	ビタミンB1	0.09mg
カルシウム	39mg	ビタミンB2	0.03mg
鉄	0.6mg	ビタミンC	24mg
		塩分量	0.2g

### 作り方

- ①さつまいもをいちょう切り(1.5cm幅程度)または乱切りにし、水にさらします。
- ②さつまいもを170℃程度の油で揚げます。
- ③上白糖、水あめ、濃口醤油を、軽くとろみがつくまで煮立たせ、タレを作ります。
- ④揚げたさつまいもを③のタレとからめます。
- ⑤最後に黒ごまをふって、完成です。

## 高森町タブレット図書館情報



こちらのQRコードから閲覧可能です。ID・パスワードをお持ちでない方、お忘れの方は下記担当までお問合せください。



☎ 教育委員会事務局 社会教育係 ☎ 0967-62-0227

### ☆年代別人気書籍☆

読書の秋、涼しい風が心地よく感じる季節に、心に響く一冊を見つけるのはとても素敵なことですね。今回は、各年代で特に読まれている書籍をご紹介します!!  
(①作品・叢書名 ②著者 ③出版社)



#### 【20代】

- ①『うまくてダメな写真とヘタだけいい写真』
- ②幡野広志 著  
ヨシタケ シンスケ イラスト
- ③ポプラ社



#### 【40代】

- ①『世界一やさしいChatGPT & 画像生成AI』  
impress mook
- ③インプレス



#### 【60代】

- ①『女子大小路の名探偵』
- ②秦 建日子 著
- ③河出書房新社



#### 【30代】

- ①『紫式部日記 改訂版』  
笠間文庫 原文&現代語訳シリーズ
- ②紫式部 著  
小谷野 純一 訳・注
- ③笠間書院



#### 【50代】

- ①『イチローのメンタル』
- ②豊田 一成 著
- ③アイオーエム



#### 【70代】

- ①『おいしい! -まさこさんのおしゃべりなキッチン-』
- ②国府島 優子 著
- ③吉備人出版

それぞれの年代に合った本がたくさんありますが、ぜひ自分の心に響く一冊を見つけて、読書の楽しみを味わってください

## 里親制度をご存知でしょうか



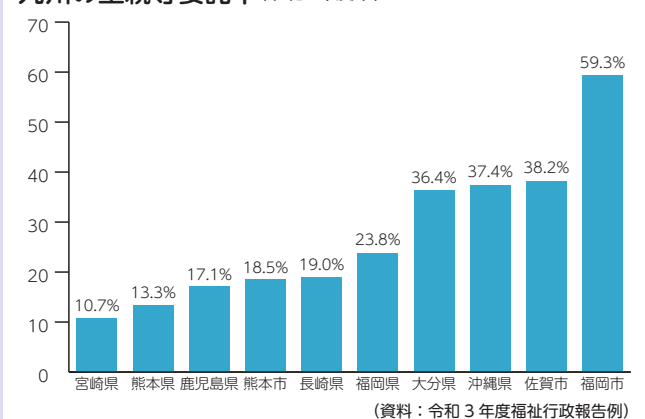
里親制度は、子どもの幸せや社会の未来に大きく関わる重要な制度です。

それぞれの事情で親と離れて暮らす子どもたち。日本には約4万2千人、熊本には、約650人います。そうした子どもを自分の家庭に迎え入れ、さまざまなサポートを受けながら養育するのが「里親制度」です。この制度は、ボランティアではなく一定期間子どもを養育する児童福祉法に位置付けられた公的なものです。

熊本県の里親委託率は、数字が出されている全国の70ある自治体の中で67番目の低さで、九州でも下位です。理由の一つは里親が不足しているからです。

里親制度の社会的認知度は低く、多くの方にこの制度のことを知らなかったらと思います。これを機会に「里親制度」について詳しく聞いてみませんか？  
お一人様から団体様まで、説明にお伺いします!!

九州の里親等委託率(令和3年度末)



☎ 慈愛園乳児ホーム養育家庭支援センターきらきら  
☎ 096-383-8100  
<https://jiaien-nyujihome.com/> 里親支援  
メールでのお問合せはQRコードから

