

9月給食だよリ

円町まふね隣保園 2023年度



まだ"まだ"残暑が厳しい毎日ですが、日暮れが早くなり 朝・日没の涼しい秋風にあたりと気持ちの良い秋の訪れを感じる季節になりました。

季節の変わり目は、夏の疲れが出始め、体調を崩しやすい時期です。

十分な睡眠をとる為には、早めに就寝し、朝はゆとりを持ち、早く目覚め、

朝ごはんをしっかり食べて、元気な身体で一日をスタートさせましょう。

秋にかけて
甘味が増す

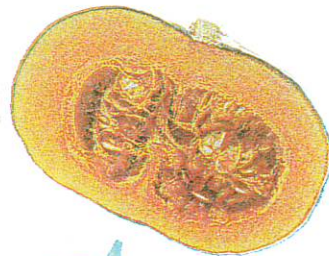
西洋

かぼちゃ

収穫の最盛期は7~8月頃が、
2~3ヶ月保存する事で甘味が増し、
栄養価も高まる状態になります。

調理のポイント

- 皮の部分は中身よりカテン・食物繊維を多く含む為、皮ごと調理に食べましょう。
- かぼちゃに含まれるカテンは、油で炒める・マヨネーズで和える等、油を使う事で体内への吸収率が高まる。
- 身体を温める効果がある為、スープやポタージュにする事で、保温効果はさらに高まる。
- ゆづり汁を加えると甘くなります。
- タンパク質と食べ合わせる事で、さらに免疫力が高まる。

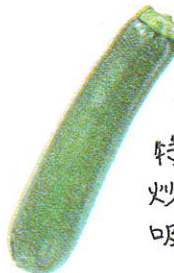


ビタミンC、ビタミンE、
カテン、食物繊維が
豊富で、栄養価の高い
緑黄色野菜

「種」や「ワタ」にも
栄養があり、食べる事が
できます。

実は、ハボロかぼちゃという、かぼちゃの仲間を紹介します。

ズッキーニ



油との相性が良く、
特にオリーブオイルで
炒めると、カテンの
吸収率が高まる。



どうめんかぼちゃ

茹でる事で、中の果肉の栄養価が
高まり、どうめん状になり
食べる事ができます。



9月1日防災の日

～災害への認識を深め、備えを確認する日～

大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日頃から、食料品や生活必需品は、最低3日分(できれば1週間分)を備えておくことが推奨されています。

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、

使った分を買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



日常的に食べて慣れている食品が心の癒しとなります。

今月の給食に出る
旬の果物を使ったサラダは、

梨サラダの作り方



＜材料＞ 約 大人3人分

- 梨 1/4玉
- キャベツ 1/4玉(約150g)
- 水菜 1/4束(約50g)
- パプリカ 1/4個

- 調味料
- 酢 小さじ 2
 - しょうゆ 小さじ 2
 - オリーブ油 小さじ 1
 - 塩 ひとつまみ
 - 豆乳 小さじ 1

＜作り方＞

- ① キャベツはざく切り、水菜は1cmの長さ、パプリカはうす切りにし、それぞれを茹でる。水気を絞り、ボウルに入れる。
- ② 梨は皮をむき、いちよう切りにする。
- ③ 旨味米斗をよく混ぜ合わせておく。
- ④ ①のボウルに梨と旨味米斗を入れ混ぜ合わせる。

水梨は、りんごや柿に、野菜は他の野菜に変えても美味しくできます。

水調味料は、具材の量によって作る分量を増やしましょう。

水果物の量を多くすると甘さが出るため、味をみて調味料を調整しましょう。

