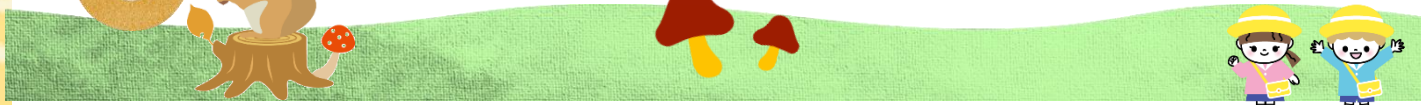


9 給食たより

まだまだ暑い日が続きますが、食欲の秋、実りの秋がやってきました。給食でも、旬の食材を使った美味しい料理をたくさん提供していきます。



実りの秋

収穫の秋を迎えて、多くの野菜や果物などが出回ってきました。ビタミンやミネラルが豊富な旬の食材を食卓に並べ、子どもの頃から多くの食材に触れ合う機会を作っていきましょう。季節感を育てることで子どもの感性や想像力が育まれます。



秋の味覚、さつまいも

秋は食欲の秋と言われるほど、おいしい食べ物がたくさんある季節です。野菜、果物、魚介類など様々な種類の材料が旬を迎えます。中でもさつまいもはそのまま食べたり、料理にいられたり、スイーツに使われたりと大活躍の食材です。

さつまいもは、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富です。イモ類の中で食物繊維が最も多く、便秘の改善や腸内環境の改善に役立ちます。ビタミンCは美肌効果、免疫力アップ、カリウムは高血圧予防などに役立ちます。



★栄養を逃がさず食べるには…

- ・皮ごと食べる
さつまいもは、皮にビタミンやミネラル、食物繊維などをたっぷり含んでいます。
- ・あく抜きは短時間にする
変色を防ぐ効果のあるあく抜きですが、長時間水にさらすとでんぷんやビタミンBなどが水に溶けだし、栄養素が減ってしまいます。10分程度がよいでしょう。
- ・スープや煮込み料理で食べる
サツマイモは、ビタミンBや食物繊維など水に溶けだしやすい栄養素を多く含んでいます。スープや煮物などで汁ごと食べてしまいましょう。
- ・蒸して食べる
ビタミンCは加熱や水、酸化に弱い栄養素ですが、蒸せば、ビタミンCはほとんど失われません。

残暑疲れ



まだまだ暑さを感じる日々ですが、疲れが残って、食欲不振や疲労感・だるさなどの体調不良につながっていませんか？冷たいものを摂りすぎると内臓が冷えて消化機能が落ちてしまいます。温かい飲み物を意識して摂ったり、ショウガなどカラダの中から温める食材を積極的に摂取することもおすすめです。併せて、適度な運動と質の良い睡眠を心掛け、疲れの予防と回復を目指しましょう。

おすすめ給食レシピ♡



オクラとコーンの和え物を紹介します。野菜が嫌いな子どもたちも良く食べていると聞いています。
(幼児4人分)

- ・オクラ 120g (約10本) ・コーン 40g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2分の1
- ・和風だし 少々



- ①オクラとコーンをゆでます。
- ②ゆでたオクラを0.5cm程に輪切りにします。
- ③オクラとコーンを流水や冷蔵庫で冷やします。
- ④Aの調味料を入れて混ぜ合わせます。⑤完成