

ぱくぱく だより

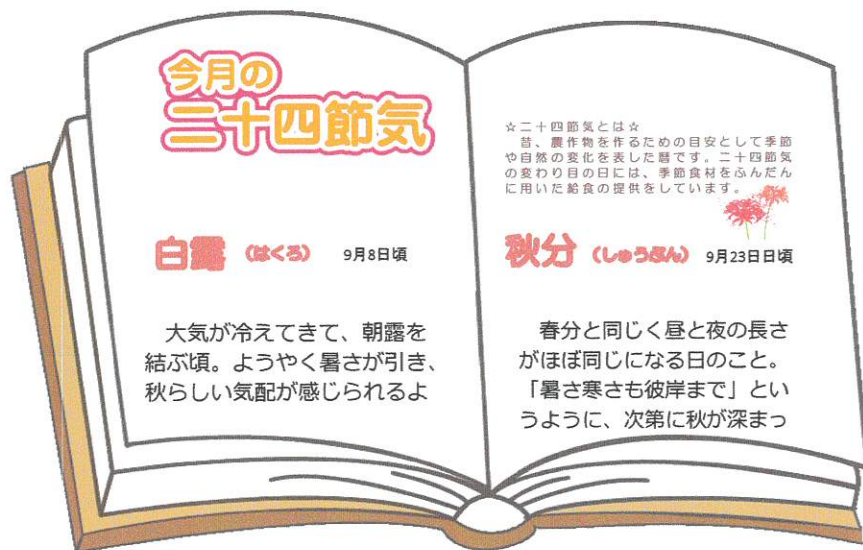
2023年
9月号



夏の暑さも和らぎ、秋の匂いや気持ち良い風が感じられるようになりました。
「実りの秋」や「食欲の秋」という言葉があるように、多くの作物が実り、気候も良く、食欲が増す時期です。栗やさつま芋、きのこなど秋の味覚が旬を迎えます。秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので、味が濃く甘みも強いのが特徴です。また、サンマ、鮭などの魚も美味しくなります。秋の味覚をたくさん食べて、秋を楽しみましょう。

給食室より 9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する【防災の日】です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日(立春から二百十日目の日。9月1日ごろにあたります。)から制定されました。

準備するとよいもの→飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳・印鑑・保険証ほか)こちらは一例ですが、普段からご家庭内で共有しておけると良いですね。



《毎月19日は食育の日です》 秋の味覚～きのこ～



秋の味覚「きのこ」には、腸内環境を整えてくれる食物繊維、免疫力アップや骨・歯の健康に欠かせないビタミンDなどが豊富に含まれます。また、成長ホルモンの分泌を促すオルニチンも含まれ、成長期の子どものに欠かせない食材です。

きのこには水溶性の栄養素が多いため、スープや煮物にすると溶け出した栄養素も摂取出来ます。また、炒め物など油を使って調理をするとビタミンDの吸収率が上がります。さらにビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるので、きのこのミルクスープなどにしてカルシウムが豊富な食材と一緒に食べるとより効果的です。

夕焼けご飯



《約4人分》

・米	2合
・水	適量
・人参	中2/3本
・干しいたけ	3g
・しょうが	1.2g
・醤油	小さじ1
・みりん	小さじ1/2
・料理酒	小さじ1/3

《作り方》

- ①しょうがと人参はそれぞれすりおろし、干しいたけは水戻ししてスライスします。
- ②米を30分以上浸漬後、①と調味料を入れて炊飯します。
- ③炊きあがったら全体を混ぜて器に盛り付けます。

◎二次元コードを読み取ると

参考動画を見ることができます。

