

★今月のお話★

～ 三色栄養 ② ～

からだの中に入った食べ物は、その働きによって、

赤・黄・緑の3色に分けられます。

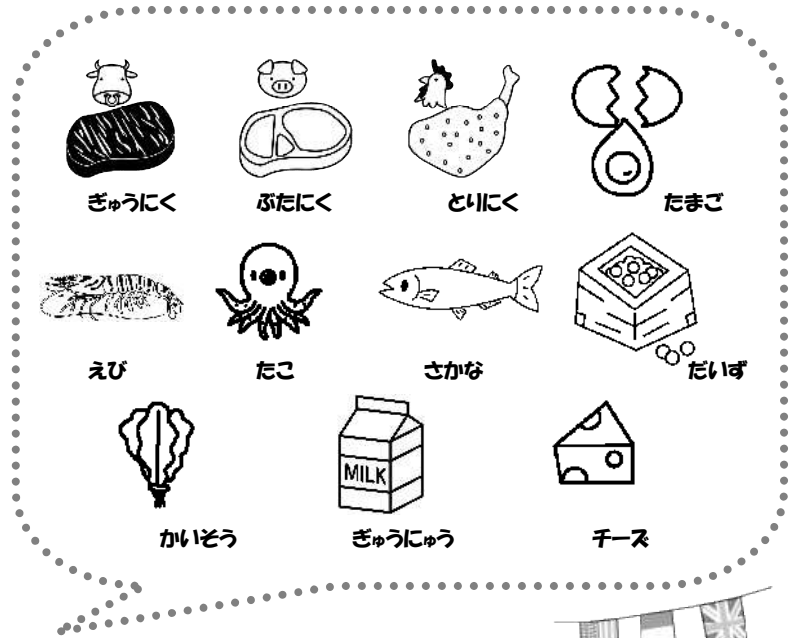
今月は、赤色のなかまについて紹介します。

赤色のなかまには、肉・魚介類・卵・大豆・乳製品・

海藻類があります。

おもに血や肉になって、体を作るもとになる働きが

あります。



「あか」のなかま

★旬の食材★

鯖 (さば)

秋のさばは脂がのっていて、うまみ成分や EPA、DHA など栄養素を多く含みます。

みそ煮、竜田揚げ、生姜煮などがおすすめです。腹に金色の模様のあるものが、脂がのり新鮮な証拠。



*給食…焼き魚

栗 (くり)

秋の味覚の代表ともいえる栗は、茹でたり栗ごはんにしたり、甘露煮やきんとんなど子どもも大好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や便秘解消にも効果的です。

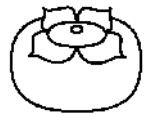
*給食…ゆで栗 (おやつ)



柿 (かき)

熟し加減によってさまざまな歯ごたえや甘さが楽しめます。ビタミンCやカリウムが豊富で、干し柿にするとビタミンCはなくなりますが甘さが倍増します。サラダやデザート、和え物にしても美味しいです。

*給食…デザート



★朝ごはんレシピ紹介 テーマー喉ごしすっきり麺メニュー ★おしらせ★

【つけめん】(2人分)

中華麺 1玉 ①中華麺、ウインナー、もやしを茹で、
ウインナー 2本 めんつゆにつけて食べる。
もやし 1/2パック

めんつゆ…市販めんつゆ (大さじ2杯)、砂糖 (小さじ1/2杯)
鶏がらスープ (小さじ1/2杯) みそ (小さじ1杯)
ごま油少々 水 (70cc) ねぎ (みじん切り)

【ねばねばそうめん】(2人分)

そうめん2束 ①そうめん茹で、冷水で洗う。
オクラ 4本 ②そうめんの水をよく切って、オクラ、長芋、納豆
長芋 20g をそうめんの上に盛り付ける。
納豆 1パック ③そうめんつゆをかけて、味付けのりをふる。
味付けのり1束 大人はごま、みょうが、大葉などを追加しても
そうめんつゆ おいしいですよ。

*調理保育・・・開口笑

開口笑は、揚げた時に口を開けて笑っているような形になることから名づけられた中華菓子です。ゴマ入りドーナツのような、素朴なお菓子です。

*弁当日

…16日

(石・ひ)

…22日

(古・な・や)

