

★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。

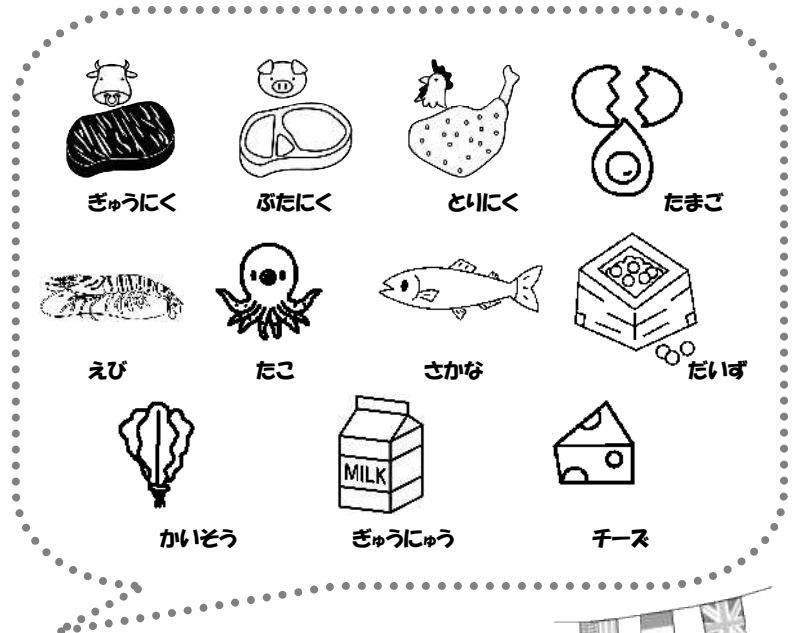
今月は、赤色のなかまについて紹介します。

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)

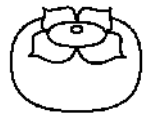
秋の味覚の代表ともいえる栗は、茹でたり栗ごはんをしたり、甘露煮やきんとんなど子どもも大好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や便秘解消にも効果的です。



*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

★レシピ紹介★

☆卵の花の炒め煮(4人分)

おから…100g	油…8g	}	砂糖…12g
豚挽き肉…40g	ねぎ…12g		濃口醤油…16g
焼きちくわ…30g			みりん…1g
人参…40g			だし汁…200ml
干しいたけ…4g			

- ① 油で豚挽き肉、人参、しいたけ(水戻し後)を炒め、おから、ちくわを入れてさらに炒める。
- ② だし汁、調味料を加えて混ぜながら煮る。
- ③ 汁気がなくなってきたら、最後に青ねぎを混ぜればできあがり。

*レシピの数量は、メインの場合の数量です。

～アレルギー対応食～

おからの代わりにじゃがいもを使用します。



★おしらせ★

*調理保育…

ラップおにぎり(味付けのり付き)

*弁当日

…15日

(古)

…21日

(ひ・な・や)

