



おいしい給食！



★今月のお話★

～ お月見 ～

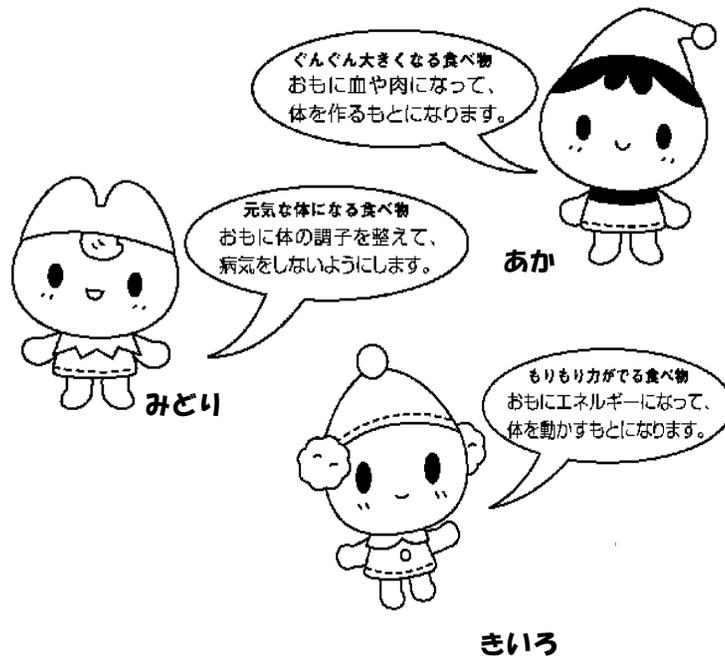
日本では、旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から「いちばんきれいな月」として眺めてきました。月の見えるところにお団子やすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。



今年の中秋の名月は9月21日です。おやつはきなこおはぎです。また、9月の献立にお月見にちなんだゼリーを取り入れます。お楽しみに！！

～ 三色栄養① ～

体の中に入った食べ物は、その働きのちがいによって、赤・黄・緑の3色に分けられます。来月から、それぞれ色の食品について紹介します。



★旬の食材★

パプリカ

赤、オレンジ、黄色などカラフルな色で、ピーマンに比べてもビタミンCやカロテンが豊富です。肉厚で甘味があり、サラダや煮込み料理・マリネなどにしても美味しいです。



*給食…野菜ソテー

りんご

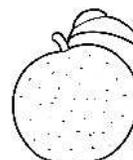
ペクチンを多く含み、整腸作用や血糖値の正常化に有効的です。そのまま食べたり、お菓子やサラダなど様々な楽しめます。ヘタが太くて、ずっしりと重みがあるものを選ぶのがコツ。



*給食…デザート

梨（なし）

二十世紀梨や、幸水、豊水などの品種があります。食物繊維による便秘の改善や、カリウムによる利尿作用が期待できます。皮にザラザラ感があり、ハリがあって重みのあるものを選ぶのがコツ。



*給食…デザート、おやつ

★レシピ紹介★

☆鮭のごま焼き（4人分）

- | | | |
|-------------------|---|-----------|
| 鮭・・・・・・・・4切（240g） | } | 醤油・・・・12g |
| 白炒りごま・・・4g | | みりん・・・・8g |
| 土生姜・・・・2g | | 酒・・・・8g |
| | | 油・・・・8g |



- ① 鮭に土生姜汁をかけて臭みを取る。
- ② ①を合わせ調味料につける。
- ③ 白炒りごまを鮭にまんべんなくつける。
- ④ 鉄板に油を引き鮭を並べて、180度のオーブンで約10分～15分焼く。（フライパンでもできます。）
アレルギー対応：鮭の代替に豚肉を使用します。



★おしらせ★

- *食育・・・パプリカの展示
玉ねぎの皮むき
- *弁当日・・・なし
（6～9月は弁当日はありません）
- *特別献立・・・14日

