



おいしい給食！



★今月のお話★

～ お月見 ～

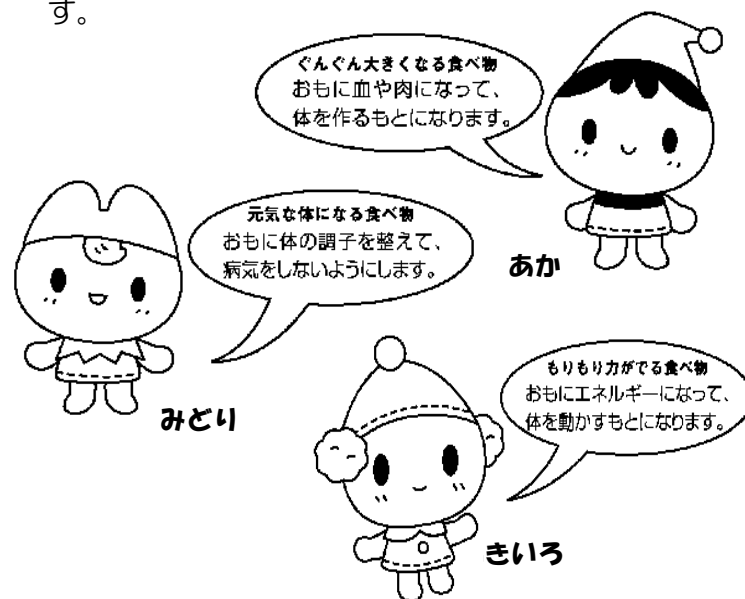
日本では、旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から「いちばんきれいな月」として眺めてきました。月の見えるところにお団子やすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。



今年の中秋の名月は9月10日です。9月の献立にお月見にちなんだゼリー・きな粉おはぎを取り入れます。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、それぞれの色の食品について紹介します。



★旬の食材★

鮭（さけ）

ビタミン類やDHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。食べやすく、子どもから大人まで人気のある魚のひとつで、和洋様々な料理で大活躍。美味しいだけでなく栄養価も優れている魚です。



*給食…フライ魚、鮭のごま焼き

りんご

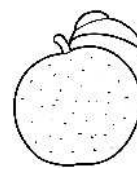
ペクチンを多く含み、整腸作用や血糖値の正常化に有効的です。そのまま食べたり、お菓子やサラダなど様々な楽しみます。ヘタが太くて、ずっしりと重みがあるものを選ぶのがコツ。



*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・・・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

