

★今月のお話★

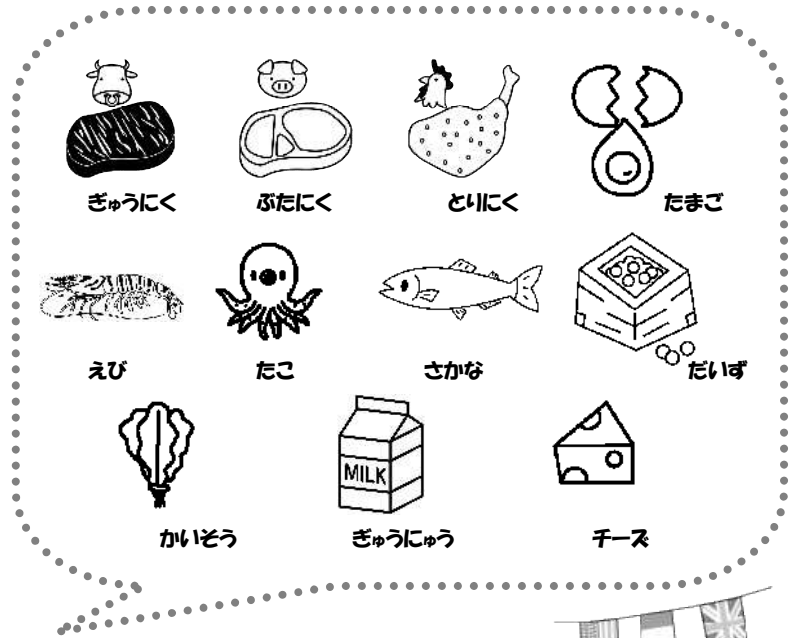
～ 三色栄養 ② ～

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、みそ煮

栗(くり)

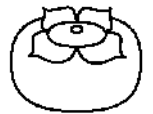
秋の味覚の代表ともいえる栗は、茹でたり栗ごはんをしたり、甘露煮やきんとんなど子どもも大好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や便秘解消にも効果的です。



*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★

☆開口笑《かいこうしょう》 (5人分…1人1~2個)

- | | |
|----------------|---------|
| 強力粉…100g | 白ごま…15g |
| ベーキングパウダー…1.5g | 揚げ油 |
| バター…10g | |
| 砂糖…45g | |
| 卵…35g | |

- ① 強力粉を振るう。ベーキングパウダーも重ねて振るう。
- ② バター、砂糖、卵を加えて練り、生地を作る。
- ③ 丸めて、白ごまを付けて揚げる。

※揚げているとパカッと割れて、口を開けて笑っているような形になるところから、開口笑といいます。



★おしらせ★

ホームページで旬の給食食材紹介をしています。QRコードを読み取ってみてください。



*調理保育…

かぼちゃの展示

*弁当日

- …12日(古)
- …20日(ひ・な)

