



おいしい給食！



★今月のお話★

～ お月見 ～

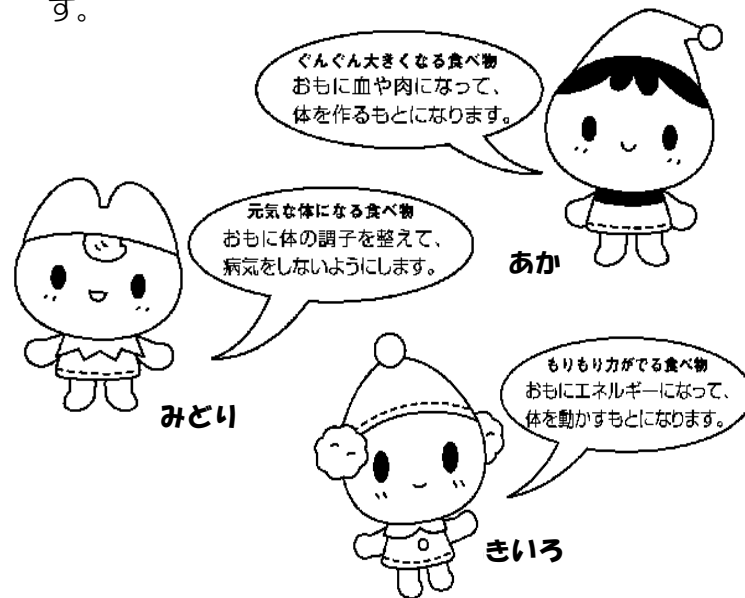
日本では、旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から「いちばんきれいな月」として眺めてきました。月の見えるところにお団子やすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。



今年の中秋の名月は9月29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 ～

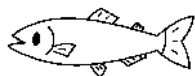
体の中に入った食べ物は、その働きのちがいによって、赤・黄・緑の3色に分けられます。来月から、それぞれの色の食品について紹介します。



★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…鮭のごま焼き

りんご

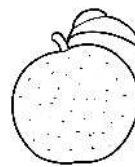
ペクチンを多く含み、整腸作用や血糖値の正常化に有効的です。そのまま食べたり、お菓子やサラダなど様々な楽しみます。ヘタが太くて、ずっしりと重みがあるものを選ぶのがコツ。



*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

★卵・乳・小麦のアレルギー食のレシピ紹介★

☆えびフライ（4人分）

- えび・・・4尾（80g）
- 赤ちゃんせんべい（原材料：米）・・・4枚
- 片栗粉・・・20g
- 油・・・40g

- ① えびの殻をむき、伸ばす。
- ② えびに片栗粉をつける。
- ③ 水にくぐらし、赤ちゃんせんべいの砕いたものを付け、油で揚げる。

*アレルギー食を揚げる時は、一番最初にきれいな油を使用しています。
*見た目も大事にして、工夫しています。



★おしらせ★

- *食育・・・とうもろこしの皮むき・ピーマンの種とり
- *弁当日・・・なし
（6～9月は弁当日はありません）
- *特別献立・・・13日

