



おいしい給食！



★今月のお話★

～ お月見 ～

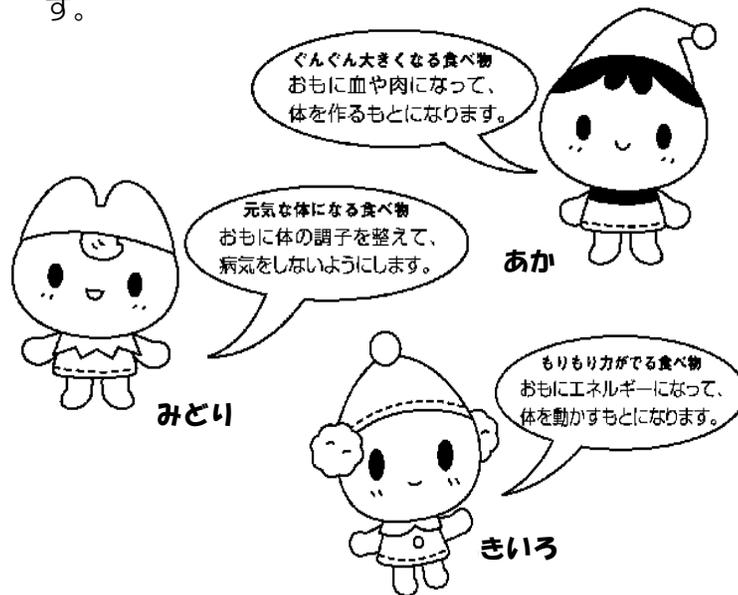
日本では、旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から「いちばんきれいな月」として眺めてきました。月の見えるところにお団子やすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。



今年の中秋の名月は9月17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

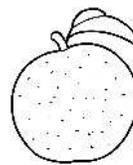
ペクチンを多く含み、整腸作用や血糖値の正常化に有効的です。そのまま食べたり、お菓子やサラダなど様々な楽しみます。ヘタが太くて、ずっしりと重みがあるものを選ぶのがコツ。



*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

★おやつレシピ紹介★

☆きなこおはぎ（4人分）

- 米・・・48g
- もち米・・・48g
- きな粉・・・32g
- 上白糖・・・32g、塩・・・少々

- ① 米にもち米を混ぜて炊く。
- ② 炊けたらさっくりと混ぜる。
- ③ おにぎりを作り、炒ったきな粉に砂糖、塩を入れたものにおにぎりを絡ませる。



★おしらせ★

- *食育・・・パプリカの展示
ラップでおにぎり作り
- *弁当日・・・なし
(6～9月は弁当日はありません)
- *特別献立・・・13日

