



10月

給食だよ!



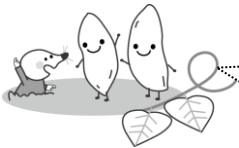
ハーベスト(穂)

◆秋の味覚・旬の食材

秋の味覚とは、秋に旬を迎える食べ物のことです。秋になると様々な食材が実ることから「実りの秋」や、食欲が増すことから「食欲の秋」と表現されることもあります。旬の食材は栄養が豊富で、年中出回っている食材も、旬の時期には栄養価がアップします。

◎やさい◎

- ・レンコン
- ・さつまいも
- ・じゃがいも
- ・かぼちゃ
- ・さといも
- ・ごぼう
- ・たまねぎ
- ・にんじん



さつまいもはビタミンCが豊富で、皮にはポリフェノールが含まれています。水に溶けやすい性質をもつビタミンCを効率よく摂取するには「焼き芋」が皮ごと食べることもできてオススメです。

◎きのこ◎

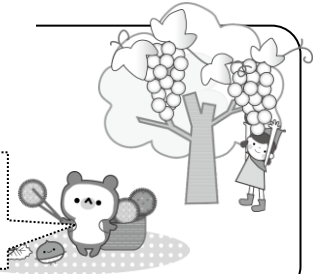
- ・しいたけ
- ・しめじ
- ・舞茸



イモ類やきのこ類、ごぼうは食物繊維をたくさん含んでいて、からだの中をきれいにしてくれます。

◎くだもの◎

- ・ぶどう
- ・柿
- ・くり
- ・なし



くりは、たんぱく質やビタミンが豊富で、昔から栄養源として重宝されていました!

◎さかな◎

- ・サンマ
- ・カツオ
- ・サケ

カツオにはビタミンや鉄などの栄養素が豊富に含まれており、夏の間に蓄積された疲れを吹き飛ばしてくれます。



サンマは血流を良くして記憶力を向上させます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富で、成長期に重要な栄養が詰まっています。

炊飯器でかんたん♪秋レシピ

サケと舞茸とごぼうの炊き込みご飯

- (材料)
- お米 3合
 - 生サケ 2切れ
 - 舞茸 100g
 - ごぼう 150g
 - Aしょうゆ 大さじ3
 - A酒 大さじ2
 - Aだし粉 小さじ1

- (作り方)
- ① お米を洗う。Aの調味料を入れてから、目盛り通りに水を入れる。
 - ② サケを入れる。ごぼうは洗って、さがきにしてから入れる。
 - ③ 舞茸をちぎり入れたら、炊飯スタート。
 - ④ 炊き上がったら、鮭を取り出し、骨を取り除いた後にご飯と合わせてほぐし混ぜる。～完成!～



◎人間の体も季節に合わせて変化が現れる!◎

夏から秋へと周囲の温度が低くなってくると、人間の体も寒さに抵抗するために、代謝量の増加などの変化が現れます。体が冬支度を行う働きにより、食欲がわいてくると言われています。このときに、栄養豊富な旬の食材を食卓に取り入れることによって、冬を乗り切るための丈夫な体づくりにつながります。

★今月のレシピ めかぶ和え★

材料 3~4人分

- ・キャベツ …1/4玉
- ・人参 …1/4本
- ・もやし …1/2袋
- ・胡瓜 …1本
- ・刻みめかぶ…2パック
- A { しょうゆ …大さじ3
- みりん …大さじ2
- 顆粒だし …小さじ1

作り方

- ① めかぶをパックから出し、水気を切っておく。
- ② キャベツは一口大にざく切り、人参は千切り、胡瓜は半月切りにする。もやしは食べやすい長さに切っておく。
- ③ ②の野菜を、食べやすい固さにゆでる。ゆであがった野菜の水気を軽く絞り、ボウルに入れる。
- ④ ③のボウルにめかぶを加え、Aの調味料を合わせる。
- ⑤ よく混ぜたら、出来上がり!

※お好みで白ゴマやごま油を入れてもおいしく召し上がれます。ぜひ試してみてくださいね♪