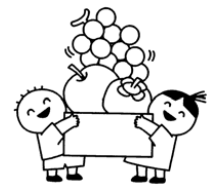




9月 給食だより



ハーベスト(株)

◆秋の食材を食べよう

実りの秋と言われるように、これからの季節は旬のおいしい食べ物がたくさん市場に出回ります。野菜や果物、魚など、旬の食材は一年の中で最も旨味が増すだけでなく、栄養価もアップするので積極的に取り入れましょう。

さつまいも

糖質・食物繊維が豊富で便秘予防に効果的です。ビタミンCも豊富で風邪予防にも。ふかす時はゆっくりと加熱することで甘みがグンと増します。



きのこ類

低カロリーで、食物繊維・ビタミンが豊富。しめじ・椎茸・舞茸・えのき・エリンギなど種類が豊富で色々な味・香り・食感が楽しめます。



秋刀魚

DHA・EPAを多く含み、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。



米

秋は新米が出回り、お米がおいしい時期です。体や脳を動かすためのエネルギー源としては欠かせません。パンや麺に比べて消化吸収がゆっくりなので腹持ちも良い食べ物です。

他にも… 秋が旬の食材

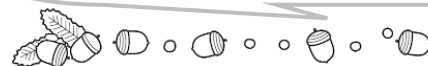


ぶどう 梨 りんご 柿
みかん 栗 くるみ さば
鮭 戻りかつお など

！注意！
まだまだウイルスが蔓延しています。
食事の前には必ず手洗いを！



子供の頃から色々な旬の食べ物を知り、その恵みを味わう事は豊かな感性と味覚の形成に役立ちます。ぜひお子様と一緒に旬の食材を手にとって選んだり、料理のお手伝いを頼むなどして、親子のコミュニケーションを楽しんでみてはいかがでしょうか♪



★秋のおすすめメニュー★

さんまのごま焼き

(幼児 2人分)

〈材料〉

- さんま (三枚おろし) 1/2 尾強
- しょうゆ 小さじ1弱
- みりん 小さじ1/2
- ごま 小さじ1強

〈作り方〉

- さんまは食べやすい大きさに切ります。
- しょうゆとみりんを合わせ、①を漬けて、しばらく置きます。
- さんまの両面に、ごまをまぶします。
- 表面を焦がさないように注意しながら、フライパンで両面を焼きます。

◎ポイント◎

ごまをまぶすことで魚の臭みが和らぎ、風味もよくなるので、お魚が苦手なお子さんでも食べやすくなります。ごまがくっかない場合は、少量の油をさんまに塗ってからごまをまぶし、押し付けながら焼くといいですよ。

★今月のレシピ ひじき入り豆腐ハンバーグ★

材料 4人分

- ひじき(乾燥) 5g
- 豚ひき肉 100g
- 絹ごし豆腐 1/2丁
- 玉葱 1/4個
- 人参 1/3本
- 椎茸 2個
- パン粉 大さじ3
- 牛乳 大さじ3
- ①塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- 和風だし 小さじ1

【和風あん用調味料】

- ②しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 和風だし 大さじ1
- 水 大さじ3
- 水溶き片栗粉 適量

作り方

- ひじきを水で戻して水を切っておく。パン粉は牛乳に浸しておく。
- 玉葱、人参、椎茸を粗みじんに切ってフライパンで半透明になるまで炒める。
- 絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み、600Wのレンジで1分加熱して水切りをする。
- ボールに豚ひき肉、ひじき、豆腐、パン粉、②で炒めた具材を入れ①の調味料で味付けして、粘りがでるまで手で混ぜる。
- 4等分にして形を整える。
- フライパンに油を入れて熱し、たねを入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返してふたをして弱火で約6分焼き(ここで大さじ3程の水を入れるとふっくらしあがります♪)中まで火を通す。
- 焼きあがったハンバーグを取り出し、フライパンの余分な脂を拭き取ったら②の調味料を入れて煮立たせ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- お皿に盛ったハンバーグにあんをかけて出来上がり!

