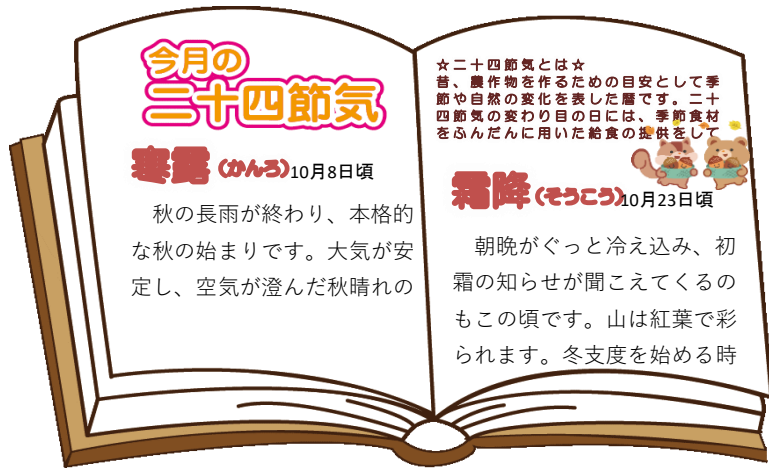




肌に触れる風が徐々に冷たくなり、空は高く澄んだ青空が秋らしさを感じさせます。

秋になると子どもたちの体もひと回り大きくなり、食べる量も増えてきます。“空腹は最高の調味料”といわれるように、たくさん身体を動かし、おなかを空かせて食べる食事は普段より一層美味しく感じるものです。しかし、空腹のあまり早食いになってしまうことはありませんか。早食いは嘔吐回数が少なくなるため、肥満につながりやすく、また胃腸への負担も大きくなります。低年齢の子ども達には、大人がモグモグと口を動かし噛む様子を見せ、噛んで食べる練習を一緒にすることで食育にもつながります。子どもたちと一緒に、一口30回を目安によく噛んで食べる習慣を身に付け、食事を楽しみましょう。



今月の 二十四節気

寒露 (かんろ) 10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をして

霜降 (そうこう) 10月23日頃

朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくるのもこの頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時

きのこのご飯

《作り方》

- ①きのこは石づきをとりそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
 - ②フライパンに油を熱し、きのこを入れ炒めます。
 - ③②に醤油、塩を入れ味をつけます。
 - ④お米を洗い水気を切り、炊飯器に入れます。
 - ⑤炊飯器に水を入れ、30分以上浸水させます。
 - ⑥③で炒めたきのこを入れ、炊飯します。
 - ⑦炊き上がったらさっと混ぜ、器に盛り付け完成です。
- ※きのこを炒めた時に出る水分も一緒に炊き込むことできのこのうまみをより感じられます。



《約4人分》

- お米・・・3合
- 水・・・540cc～675cc
- しめじ・・・1/3束
- えのき・・・1/3束
- エリンギ・・・1本
- 炒め油・・・適量
- 醤油・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/2



《毎月19日は食育の日です》

お米をたべよう!



国民一人当たりのお米の消費量は1962（昭和37）年をピークに減り続け、2020（令和2）年にはピーク時の約4割まで減少しています。献立が欧米化し、パンや麺類を主食とする回数が増えたことが米離れの一因でもあります。

～お米のいいところを知ろう～

- ①炭水化物が豊富：炭水化物は体内で脳の活動に必要なブドウ糖へと分解されます。ブドウ糖が不足すると集中力が低下し眠くなるなど日常生活に支障をきたします。
- ②太りにくくなる：精製された小麦を原料としたパンや麺類に比べゆっくり消化吸収されるため、おなかの空きにくく間食が少なくなります。また、体に脂肪を溜めるホルモン分泌が緩やかになり体脂肪の蓄積が抑えられます。
- ③飽きない味：和・洋・中のだのおかずにもよく合い、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランスよく食べることができ、将来、生活習慣病を予防することにつながります。

鶏つくね照り焼き

《約4人分》

- ・鶏ひき肉・・・200g
- ・木綿豆腐・・・100g
- ・玉ねぎ・・・1/4玉
- ・人参・・・1/3本
- ・芽ひじき・・・5g
- ・塩・・・1つまみ
- ・パン粉・・・40g
- ・万能つゆ・・・10g
- ・水①・・・80cc
- ・片栗粉・・・2g



《作り方》

- ①木綿豆腐は水切りを、芽ひじきは水戻しをしておきます。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにし、柔らかくなるまで蒸して、粗熱を取ります。
- ③鶏ひき肉、塩を合わせて良く捏ね、豆腐、パン粉、ひじきを合わせてさらに捏ねます。
- ④小判型に成形し、170℃のオーブンで15分ほど焼きます。
- ⑤万能つゆと水①を合わせてひと煮たちさせます。
- ⑥片栗粉と水②で水溶き片栗粉を作り、火を止めた⑤に回し入れます。
- ⑦焼きあがったつくねにたれを絡ませて完成です。

