



《毎月19日は食育の日です》

秋の味覚～きのこ～



秋の味覚「きのこ」には、腸内環境を整えてくれる食物繊維、免疫力アップや骨・歯の健康に欠かせないビタミンDなどが豊富に含まれます。また、成長ホルモンの分泌を促すオルニチンも含まれ、成長期の子どもに欠かせない食材です。

きのこには水溶性の栄養素が多いため、スープや煮物にすると溶け出した栄養素も摂取出来ます。また、炒め物など油を使って調理をするとビタミンDの吸収率が上がります。さらにビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるので、きのこのミルクスープなどにしてカルシウムが豊富な食材と一緒に食べるとより効果的です。

夕焼けご飯

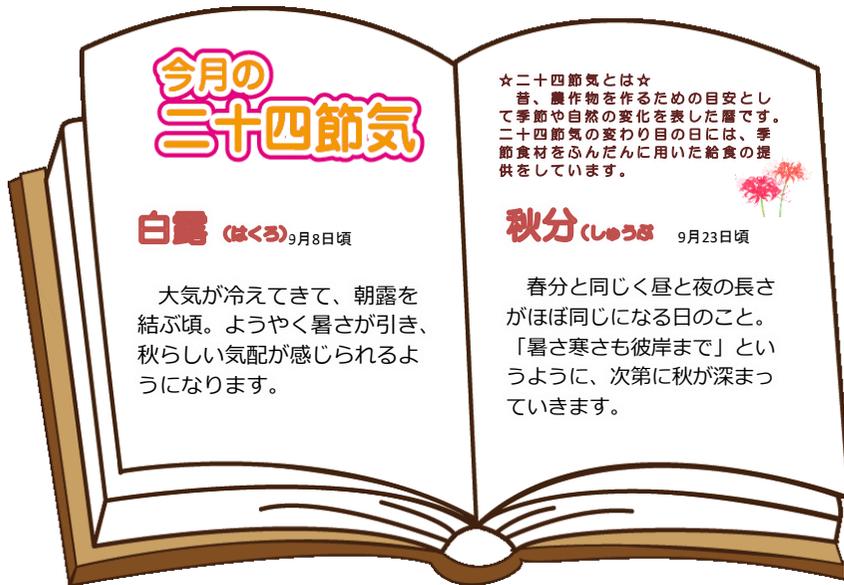


《約4人分》

・米	2合
・水	適量
・人参	中2/3本
・干しいたけ	3g
・しょうが	1.2g
・醤油	小さじ1
・みりん	小さじ1/2
・料理酒	小さじ1/3

《作り方》

- ①しょうがと人参はそれぞれすりおろし、干しいたけは水戻ししてスライスします。
 - ②米を30分以上浸漬後、①と調味料を入れて炊飯します。
 - ③炊きあがったら全体を混ぜて器に盛り付けます。
- ※給食室では子供たちが食べやすいように、炊き上がりに少量のわかめご飯の素を混ぜて提供します。



今月の 二十四節気

白露 (はくろ) 9月8日頃

大気が冷えてきて、朝露を結ぶ頃。ようやく暑さが引き、秋らしい気配が感じられるようになります。

☆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曆です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

秋分 (しゅうぶん) 9月23日頃

春分と同じく昼と夜の長さがほぼ同じになる日のこと。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、次第に秋が深まっていきます。

