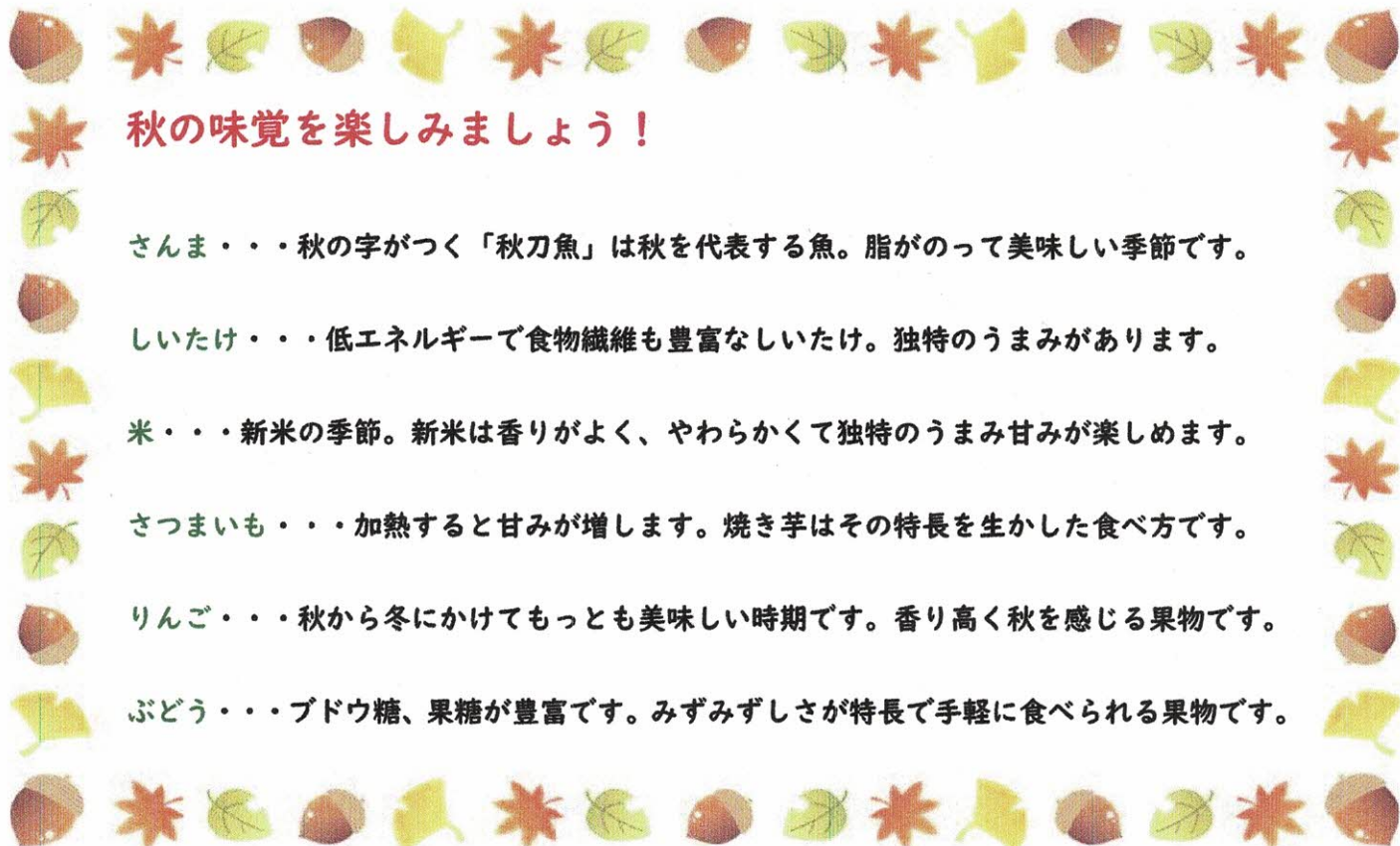


食育だより 9月

朝夕の心地よい風に秋の気配を感じる頃となりました。

日焼けした子どもたちの姿にまた一回り大きくなったと成長を感じます。

「食欲の秋」という言葉がある通り、秋は食物をおいしくいただける季節です。旬の食材を楽しみましょう。



秋の味覚を楽しみましょう！

さんま・・・秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのって美味しい季節です。

しいたけ・・・低エネルギーで食物繊維も豊富なしいたけ。独特のうまみがあります。

米・・・新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみ甘みが楽しめます。

さつまいも・・・加熱すると甘みが増します。焼き芋はその特長を生かした食べ方です。

りんご・・・秋から冬にかけてもっとも美味しい時期です。香り高く秋を感じる果物です。

ぶどう・・・ブドウ糖、果糖が豊富です。みずみずしさが特長で手軽に食べられる果物です。

食育クイズ

～このお野菜なあに？～

体はとても固くて緑色。

お腹の中が黄色で、みんなの顔と同じくらい大きいよ。

ヒント)

煮たり、てんぷらにしたりして食べるよ。プリンもあるよ。

こたえ かぼちゃ

給食の人気メニュー

～さつまいものバターソテー～

<材料> 4人分

- ・さつまいも 320グラム
- ・上白糖 24グラム
- ・食塩不使用バター 12グラム

<作り方>

- ① さつまいもは皮付きで一口大に切り、水にさらす。
- ② ①を柔らかくなるまで茹でる。
- ③ フライパンでバターを溶かし②を入れて炒める。
- ④ 砂糖を加えてさらに炒め全体に砂糖が絡んだら出来上がり。

甘くておいしいよ！