



食育だより

ランチの窓

～「秋の味覚を楽しもう！」～

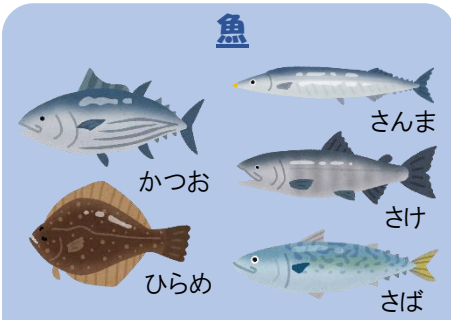
令和6年
9月号



9月に入り、虫の音とともに秋の訪れを感じるようになりましたが、日中はまだ暑さが残っていますので、引き続き体調管理に気を付けましょう。また秋は“実りの秋”といえます。旬の様々な食べ物が出回りますので、ご家庭でおいしい秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

★★秋が旬の食材を味わおう★★

『旬』とは食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価が高く、また一年の中で最も収穫量が多く、市場にも多く出回るため価格も安くなります。旬の食材を知って味わうことで『食』への興味も広がる機会にもなります。



旬の魚は脂がのっけていて特においしく食べられます。良質なたんぱく質やビタミンD・E、カルシウム、DHA等の体に良い栄養素が豊富に含まれています。



食物繊維をはじめ、様々な栄養素が豊富に含まれています。旬の野菜は野菜本来の美味しさを楽しめるため、料理を薄味にしても美味しく食べることができます。



主に免疫力向上や美肌効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。旬のものはみずみずしく、色つや、味、香りがいずれも良いのでより満足感が得られます。

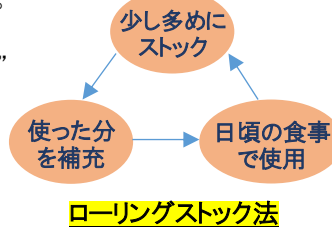
9月1日は防災の日

災害時のためにご家庭でも非常食の備えをしておくといえます。レトルト米や缶詰、お子さんが日常的に食べ慣れているお菓子等もおすすです。

3日～1週間分の備えを。

また“ローリングストック法”

なら、普段から食べ慣れた食品を非常食にすることができます。



お月見について

旧暦8月15日の十五夜に“お月見”をする風習があります。お月見とは月への感謝と豊作を祈願した習わしです。団子や里芋等、月に見立てた丸いものと、邪気を払う力があるとされているススキをお供えます。

今年の十五夜は9月17日です。この日の給食のおやつには、お月見団子に見立てた“ころころドーナツ”が出ます。



旬の野菜を使おう！

実だくさん汁

《材料》(大人約2～3人分)

大根(いちょう切)…100g(約1/4本)

鶏もも肉(一口大)…100g

里芋(半月切)…100g(3個)

人参(いちょう切)…50g(1/2本)

ごぼう(ささがき)…50g(1/3本)

つきこんにゃく(2cm程度)…100g(1/2袋)

油揚げ(千切り)…1枚

ねぎ(小口切)…50g(1本)

だし汁…800ml

(※だしパック、和風顆粒調味料等を使用しても可)

しょうゆ…大さじ2/塩…少々/油…少々

保育所の給食でも提供している人気メニューです！
(※レシピはご家庭用にアレンジしているものです。)



《作り方》

- ① つきこんにゃくを下茹でしておく。
- ② 鶏もも肉、ごぼうを油で炒める。
- ③ 鍋でだし汁を煮立たせ、①と②、大根、里芋、人参、油揚げを加え、最後にねぎを入れる。
- ④ 具材が柔らかくなったら、しょうゆを加え、塩で味を調える。

ひとロメモ

- ・里芋の旬は8～12月です。
- ・里芋のぬめり成分は免疫力の向上の他に、血圧やコレステロール値の上昇を抑える働きがあります。また食物繊維も豊富なので便秘予防や美肌効果もあります。