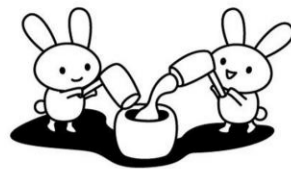




9月 きゅうしょくだより



テーマ 地元の食材をたべよう！地産地消について知ろう！

私たちが住んでいる十勝では美味しい食べ物がたくさん作られています。今の時期は鮭やじゃがいもなどが旬で特に美味しくなってきました。旬の食材は栄養が満点ですし、「地産地消」は、良いところがたくさん！地元の美味しい食材をもりもり食べて地域も応援しましょう！

「地産地消」ってなんだっけ？

地元で生産されたものを地元で消費する



「地産地消」のいいところは？

★安心・安全
地域でとれるものなので生産の様子が見えやすく安心につながります。

★新鮮
生産地が近いので鮮度の高い旬の食材が手に入りやすいです。

★環境に優しい
運ぶ距離が短いので排気ガスの削減につながります。

～給食メニューのご紹介～

【鮭のふりかけ】

～材料～

- ・鮭(生) 100g
- ・カブの葉 50g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・水 大さじ2
- ・すりごま 小さじ2



～作り方～

- ①鮭はしっかり加熱し、骨を取り除き、身をほぐします。
- ②カブの葉はサッと下茹でしアクを抜きます。水気を切り、細かく刻みます。
- ③フライパンにしょうゆ、酒、みりん、水を入れ、煮立たせます。
- ④③が煮立ったら①の鮭を入れ、木べらでさらに細かくなるように潰します。
- ⑤水気が無くなってきたら②のカブの葉を入れ、炒めます。
- ⑥最後にすりごまを入れて出来上がりです。

ポイント！

カブの葉には、免疫力を高める効果があるβカロテンや、カルシウム、ビタミンC等の栄養素が豊富です。捨てずに炒め物や煮物に使いましょう。ふりかけはご家庭で簡単に作ることができます。添加物が一切入っていない無添加ふりかけは、お子さんから大人まで安心して食べることが出来ます。

～体調管理に気をつけましょう～

9月は気温の変化もあり、体調を崩しやすくなります。身体を冷やしすぎると体温の低下や血行不良を起こす人が多くなります。エアコンを長時間使用していると自律神経系の交感神経が働き、血管が収縮して血流が悪くなります。他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。適度な温度を保ち、食事のバランスや適度に身体を動かすなど気をつけていきましょうね。

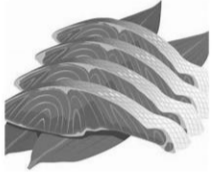


管理栄養士 一色、川村

管理栄養士からの季節のおすすめ食材



鮭に含まれるアスタキサンチンやDHAなどの栄養成分は美容や健康に効果があると言われている栄養成分です。健康で言えば、免疫力アップや記憶力の向上、美容で言えば、老化防止や肌質の向上などが期待されています。アスタキサンチンやビタミンD、ビタミンEなどの脂溶性ビタミンは、油と一緒に食べると効率よく吸収できると言われています。ソテーやムニエルにして食べると良いですね。



又、皮の部分にDHAやフィッシュコラーゲンが多く含まれるので皮ごと食べる方がおすすめです。美味しい鮭の選び方は皮はきれいな銀色で切り口につやがあるものを選ぶようにしましょう。1年中目にする鮭ですが、9月～11月が最も旬な時期です。いくら美味しいですが鮭もたくさん食べて元気に頑張りましょう！

9月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※おわんは、ビニールの袋に入れて下さい。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	栄養価 1 カ月平均 エネルギー 552kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.3g カルシウム 292mg 鉄 1.9g 食塩相当量 1.5g ※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。		1日	2日	3日
			ふりかけごはん	ロールパン	親子丼
			すまし汁	コンソメスープ	きのこスープ
			鮭の塩焼き	ハンバーグ	きゅうりともやしの酢の物
			ほうれん草のごま和え	野菜のさっぱり和え	キウイ
			りんご	バナナ	
もちもの	はし		はし・スプーン	はし・スプーン	
おやつ	揚げ一番牛乳		ふかしいも牛乳	じゃがいも、バター	うすやき一口チーズ牛乳
きゅうしょく	6日	7日	8日	9日	10日
	カレーライス	しょうゆラーメン	鮭と卵のピラフ	ベビーパン	ごはん
	ほうれん草のチーズおかわり	豆サラダ	すまし汁	シチュー	みそ汁
	オレンジ	バナナ	金平ごぼう	チンゲン菜とソーセージの炒め物	豚肉の炒め物
	お茶		キウイ	トマト	もやし和え
				バナナ	バナナ
もちもの	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし
おやつ	星たべよ一口ゼリー牛乳	マリービスケット牛乳	たべっこどうぶつ牛乳	プリン牛乳	クラッカーブルー牛乳

9月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きょうしゅうく	13日	14日	15日	16日	17日
	わかめごはん 米、わかめ	かしわうどん うどん、鶏もも肉、油揚げ、小松菜、しいたけ、長ねぎ、にんじん	豚丼 米、豚肉、玉ねぎ	きりんパン	ごはん 米
	なめこ汁 木綿豆腐、なめこ、みつば	ブロッコリーのツナマヨ和え ブロッコリー、ツナ、コーン、マヨネーズ	中華スープ みずな、もやし、木綿豆腐	かぶのスープ 鶏もも肉、かぶ、かぶの葉、小松菜、長ねぎ	どさんこ汁 玉ねぎ、コーン、じゃがいも、ごぼう、にんじん、豚もも肉、バター
	鶏の照り焼き 鶏もも肉	オレンジ	小松菜のおひたし 小松菜、かつお節	スペイン風オムレツ 鶏卵、チーズ、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコン	たらの香り焼き たら、にんにく、しょうが
	にんじんしりしり にんじん、コーン、ごま油、かつお節、ごま		キウイ	コールスローサラダ キャベツ、にんじん、鶏ささみ、マヨネーズ、ヨーグルト	白菜の昆布和え 白菜、きゅうり、塩昆布
りんご			オレンジ	パイ	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	雪の宿牛乳	チョイス牛乳	ウエハースーロゼリー牛乳	焼き芋牛乳 さつまいも	ぼたぼた焼き牛乳
きょうしゅうく	20日 <敬老の日>	21日 <お休み>	22日	23日 <秋分の日>	24日 <誕生会>
			ごはん 米		ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、おななしめじ、ホールトマト、中濃ソース、ケチャップ、粉チーズ
			みそ汁 さつまいも、玉ねぎ、おななしめじ	ほうれん草のソテー ほうれん草、ローズハム	フルーツポンチ バナナ、パイナップル、もも缶、もも缶汁、りんごジュース
			五目卵焼き 鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ひじき、長ねぎ、ごま油	ミルクレープ	
			チンゲン菜のり和え チンゲン菜、にんじん、焼きのり	はし	はし・スプーン
もちもの					
おやつ			黒糖ミルク牛乳		マリービスケット牛乳
きょうしゅうく	27日	28日	29日	30日	
	ごはん 米	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン、バター	豆パン	
	みそ汁 玉ねぎ、油揚げ、わかめ	すまし汁 長ねぎ、わかめ、大根	みそ汁 かぶ、かぶの葉	たらのムニエル たら、小麦粉、中濃ソース	
	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉、しょうが	豚みそ焼き 豚肉、しょうが	もやしチャンプル 鶏卵、もやし、ピーマン、木綿豆腐、ローズハム、ごま油、かつお節	マカロニサラダ マカロニ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ	
	キャベツのマヨ和え キャベツ、にんじん、鶏ささみ、マヨネーズ	白菜のおひたし 白菜、かつお節	トマト	バナナ	
バナナ	キウイ	梨	牛乳		
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	
おやつ	ホットケーキ、カルピス ミックス粉、牛乳、鶏卵	どら焼き牛乳	源氏パイ牛乳	ばかうけ、ブルーネ、お茶	