

旬の食材をたべよう



食べ物には「旬」があります。旬は1年の中で最も栄養が豊富で美味しい時期です。その季節の体が必要とする栄養をたっぷり含んでいます。

例えば、夏野菜の代表であるトマトやきゅうりには、体を冷やす働きのあるカリウムが豊富です。

逆に冬が旬の人参には、体を温める働きに関わるビタミンEやβカロテンが含まれています。

四季がはっきりしている日本では、その時々で、体に必要な栄養も変わります。季節の変わり目を元気に過ごせるよう、家族みんなで旬の食材を味わいましょう。

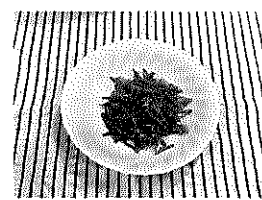


～おすすめメニューのご紹介～

【にんじんしりしり】

～材料～ 4人分

- ・にんじん 中1本
- ・鶏卵 1個
- ・ツナ缶 40g
- ・ごま油 適量
- ・かつお節 お好み
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・いりごま お好み



～作り方～

- ①にんじんは皮をむき、千切りにします。
- ②ボウルに卵を溶きほぐします。
- ③フライパンを熱し温めたら、ごま油をひき、にんじんを炒めます。
- ④にんじんがしんなりしてきたら、ツナを入れて軽く混ぜ合せてみます。にんじんとツナが混ざったら、溶き卵を入れて炒めます。
- ⑤卵に火が通ったら、かつお節・しょうゆ・いりごまの順に入れて、炒めます。味が全体に混ざったら出来上がりです。



ポイント！
ごま油でしっかり炒めると甘みが引き立ちますよ！



～季節のおすすめ食材～

サンマ



9月中旬から10月が1年で最も脂が乗る時期です。サンマには脳を活性化させるDHA、血液をサラサラにするEPAが豊富に含まれています。この栄養素は肉類では摂取することができません！また、良質なたんぱく質も豊富なため、筋肉や血を作る材料となり、元気な体を作ってくれます。その他にも、骨を作るのに大切なビタミンDやカルシウムも含まれているので、背をぐんぐん伸ばし、骨を強くしてくれますよ。

脂の乗っているサンマを選ぶときは、頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのあるものを選んでみてくださいね！

だんだんと日差しが穏やかになり、秋の季節へと移り変わってきましたね。夏休みも終わり、園生活へのリズムは戻ってきたでしょうか。

9月25日はお月見の日ですね。お月見とは、家族や身近な人と一緒に明るく美しい月を眺めて楽しむ行事です。給食でもお月見のデザートが出るので、楽しみにしてくださいね！



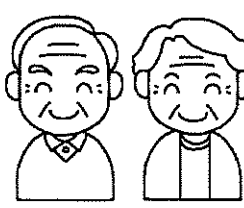
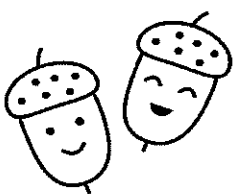
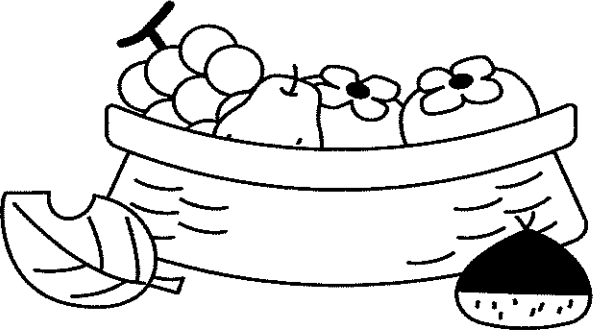
管理栄養士 三木 浅井

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。
※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	1日	軟飯	米	2日	軟飯	3日	軟飯	4日	あんかけうどん
									うどん、豚肉、ほうれん草、にんじん、長ねぎ、でん粉
	みそ汁	キャベツ、長ねぎ		じゃがいもスープ	じゃがいも、玉ねぎ、にんじん	かぶのスープ	かぶ、にんじん、長ねぎ	野菜煮	キャベツ、にんじん
	鮭の塩焼き	鮭		鶏の煮物	鶏もも肉	豆腐のそぼろ煮	絹ごし豆腐、鶏むね肉、玉ねぎ、にんじん、でん粉	みかん缶	
	野菜煮	大根、にんじん		小松菜しらす煮	小松菜、しらす、かつお節	かぼちゃ煮	かぼちゃ		
	バナナ			みかん缶		バナナ			
もちもの									
おやつ		サッポロポテト		マンナウエハース		小魚せんべい		さつまいも煮	さつまいも
		チーズ		牛乳		牛乳		チーズ	
		牛乳						牛乳	
きゅうしょく	7日	軟飯	米	8日	軟飯	9日	煮込みうどん	10日	トマト煮スバゲティ
							うどん、豚肉、白菜、長ねぎ、にんじん		スバゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん
	すまし汁	大根、玉ねぎ		みそ汁	じゃがいも、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん	にんじんとささみ煮	にんじん、鶏ささみ	ブロッコリースープ	ブロッコリー、玉ねぎ
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、きな粉		たら煮	たら	バナナ		キャベツ煮	キャベツ、にんじん
	にんじんツナ煮	にんじん、ツナ、かつお節		白菜煮	白菜			バナナ	
	バナナ			みかん缶					
もちもの									
おやつ		サッポロポテト		黒豆きなこクッキー		マンナウエハース		かぼちゃ&にんじんリング	
		牛乳		牛乳		チーズ		牛乳	
				牛乳					

9月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
あきこひょう	14日　　<開園記念日>	15日	16日	17日	18日　　<もちつき>
		豚丼風煮	軟飯	軟飯	あんかけうどん
		みそ汁	野菜スープ	豆乳スープ	かぼちゃ煮
		ほうれん草煮	鶏肉のトマト煮	たら	バナナ
		みかん缶	大根煮	ほうれん草ツナ煮	
もちもの					
おやつ					
あきこひょう	21日　　<敬老の日>	22日　　<国民の休日>	23日　　<秋分の日>	24日	25日　　<誕生日会>
				軟飯	軟飯
				キャベツスープ	すまし汁
				鶏の煮物	鮭の照り焼き
				じゃがいも煮	かぼちゃ煮
もちもの					
おやつ					
あきこひょう	28日	29日	30日		
	かしわうどん	軟飯	軟飯		
	ブロッコリーツナ煮	みそ汁	すまし汁		
	バナナ	大根と豚肉のあんかけ煮	鶏のつくね煮		
		白菜煮	じゃがいも煮		
もちもの					
おやつ	マンナウエハース チーズ 牛乳	小魚せんべい 牛乳	かぼちゃ&にんじんリング 牛乳		