



9月 給食だより

暦の上では秋ですが、厳しい残暑が続いています。暑い日が続くと食べやすい冷たい食事や麺類が増える傾向にあります。冷えた食事や冷たい飲み物が続くと胃腸を冷やし、食欲の低下を招きます。また、麺類などは主菜がなく、糖質に偏った食事となりやすいため、栄養が偏りやすく、体の疲れが出やすくなります。夏の疲れが出やすい今の時期、バランスのよい食事を心がけましょう。食事に温かいスープなどを添えることでバランスも取りやすく、冷えた胃腸も温めてくれますよ。

～お米の美味しい季節です～

日本人の主食のお米が収穫の時期を迎えます。お米は味が淡泊な為、和食だけではなく、中華や洋食等どんなおかずにもよく合います。また、粒状のごはんは、粉が原料のパンなどに比べて腹持ちがよく、太りにくい特徴もあります。

新米は白さが際立ち、柔らかく、粘りがあり、香りも豊かです。水分量が多いので、炊くときは水分を減らして炊きます。



給食レシピ紹介 《魚の香味焼き》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

| | | | | | |
|------|-----|------|-----|-----|-----|
| 魚 | 10 | しょうが | 1 | 砂糖 | 0.4 |
| 青ねぎ | 25 | しょうゆ | 2.3 | みりん | 0.7 |
| レモン汁 | 0.4 | | | | |

- ①青ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにします。
- ②青ねぎ、レモン汁、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりんを混ぜ合わせ、魚を漬けます。
- ③200℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼きます。

※今月は鮭を使いますが青魚でも美味しくできます。ねぎやしょうがの風味がきいて子どもにも食べやすいメニューです。