

9月給食だより



給食室 栄養士 小畑・高岡

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、十分な睡眠と栄養で体調を整えましょう。食欲の秋、なしやりんごが実り、栗や銀杏、野菜や旬の魚など、これから様々な秋の味覚を楽しむことができますね。



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とする魚です。成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。

さつまいも



さつまいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは本来加熱処理に弱い栄養素ですが、さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱調理しても十分な量を摂取できます。また、食物繊維も多く含まれています。

きのこ



低エネルギーで食物繊維も豊富なきのこ類。独自のうま味があります。きのこにはお腹の調子を整える食物繊維やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

秋の味覚は食物繊維が豊富に含まれ、体のバランスも整えてくれる食材といえます。



栗ご飯



◆材料 (こども3人分)

米 1合 (150g)
栗 45g
酒 5g (小さじ1)
醤油 5g (小さじ1)

◆作り方

- ①米を洗う
- ②栗を入れる
- ③調味料を入れ炊く

9月29日の給食で提供します。



りす組 とうもろこしの皮むき



皮に覆われたとうもろこしを出して「見たことはある？」と聞くと「ある！」
「中は黄色！」と答えてくれた子もいました。「外側から一枚ずつ皮を剥いておひげも取ってね～」と言うとみんな必死に剥いてくれました。実が見えてくると「見て～!!」と喜んで見せてくれました。実が見えてくるとさらに勢い良く剥いてくれました♪

スピードアップ!!

黄色が見えてきた



クッキング報告

みんな一生懸命
剥いていました!



剥いたとうもろこしはおやつでおいしく食べました♪



きなこクッキー

◆材料◆こども1人分

小麦粉 18g
砂糖 4g
ベーキングパウダー 0.35g
きなこ 2.5g
豆乳 7g
サラダ油 6.5g

◆作り方◆

- ①小麦粉をふるいにかけ、砂糖・ベーキングパウダー・きなこを混ぜ合わせる。
- ②①に豆乳・サラダ油を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③生地がまとまったら棒状にして、冷凍庫へ30分～1時間ほど入れておく。
- ④生地がかたくなったら包丁でお好みの厚さにカットする。
- ⑤170℃に熱しておいたオーブンに入れ約10分～15分焼く。
- ⑥焼きあがったクッキーの粗熱がとれたら完成。

8/26夏祭りでお配りしたクッキーのメニューです。

