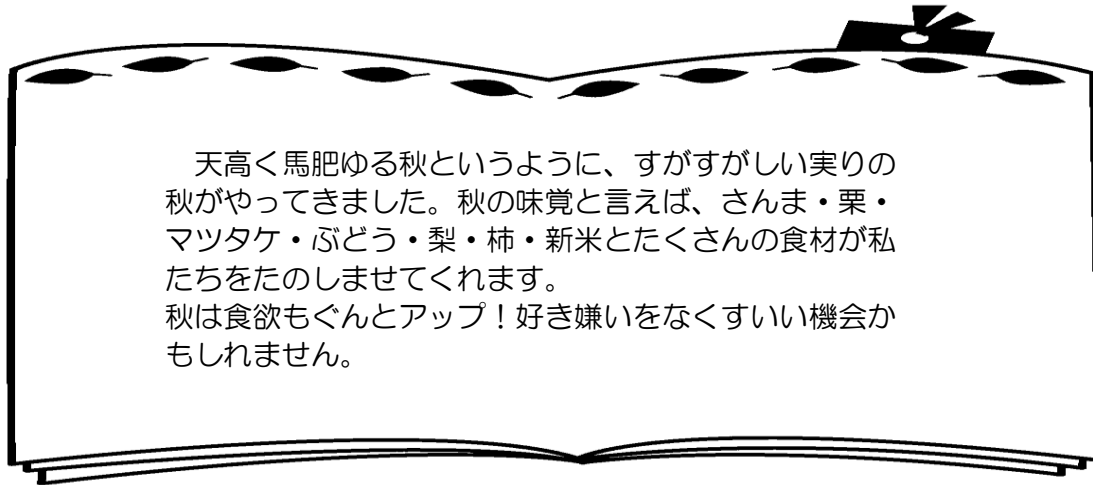


9月給食たより



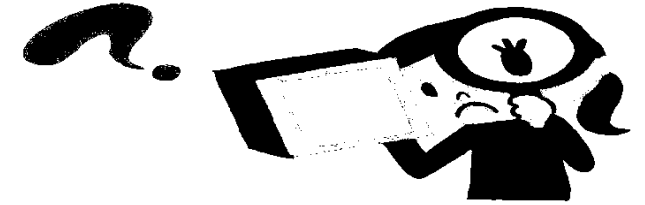
給食室 栄養士 福永

2023年8月25日発行



天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。秋の味覚と言えば、さんま・栗・マツタケ・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちにたのしませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくすいい機会かもしれません。

食品添加物に 気をつけて



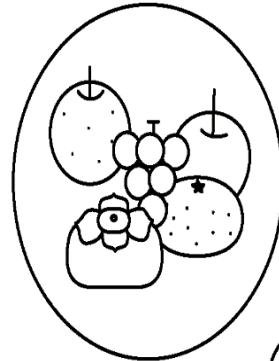
食品添加物とは、加工食品を製造する際に必要な調味料、着色料、香料、保存料、安定剤、酸化防止剤などを指します。保存性を高めたり、おいしそうな色をつけたりなど加工食品の製造や販売には不可欠なものです。

加工食品を買うときには、どんな添加物が使われているのか表示をしっかりと確認し使用することが大切です。

果物を食べよう！

ビタミンCが豊富でおいしいフルーツ。秋はおいしいフルーツがいっぱいです。旬に合わせて食べると栄養価もアップします。

- 梨…7月～10月
- ぶどう…8月～11月
- りんご…9月～12月
- 柿…10月～12月



今月のレシピ タラの カレーから揚げ



カレーの香りが、食欲をそそるよ！

<材料>子ども1人分

タラ	1切れ
(さわらなどもOK)	
酒	2g
醤油	1g
カレー粉	0.3g
砂糖	0.3g
にんにく	0.05g
小麦粉	5g
揚げ油	適宜

<作り方>

- ① 魚を洗って水けを切ります。
- ② カッコでくくった調味料をボウルに入れ混ぜ合わせます。
- ③ ②に①を入れて味をなじませます。
- ④ ③に小麦粉をつけ、170℃の油で揚げます。