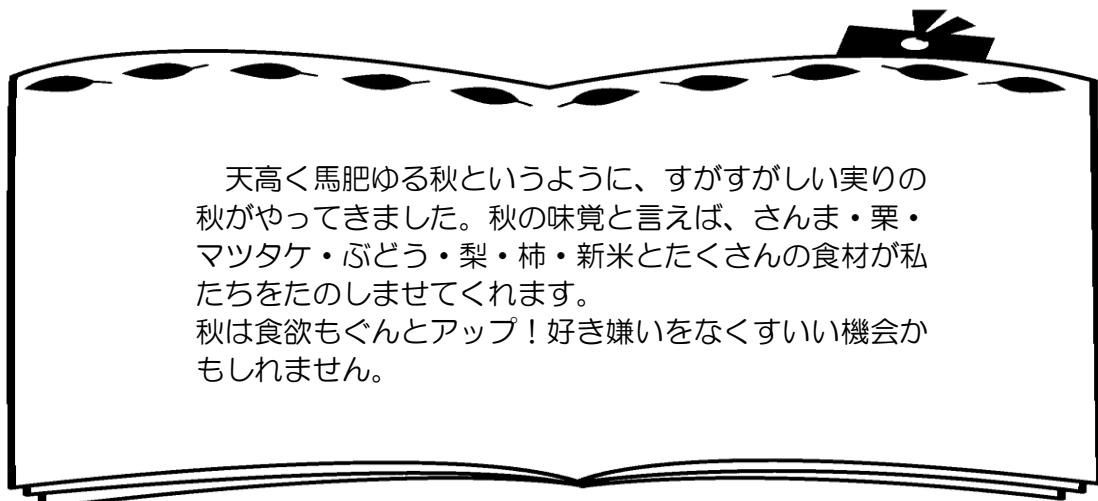


9月給食により



給食室 栄養士 福永

2025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をたのしませてくれます。

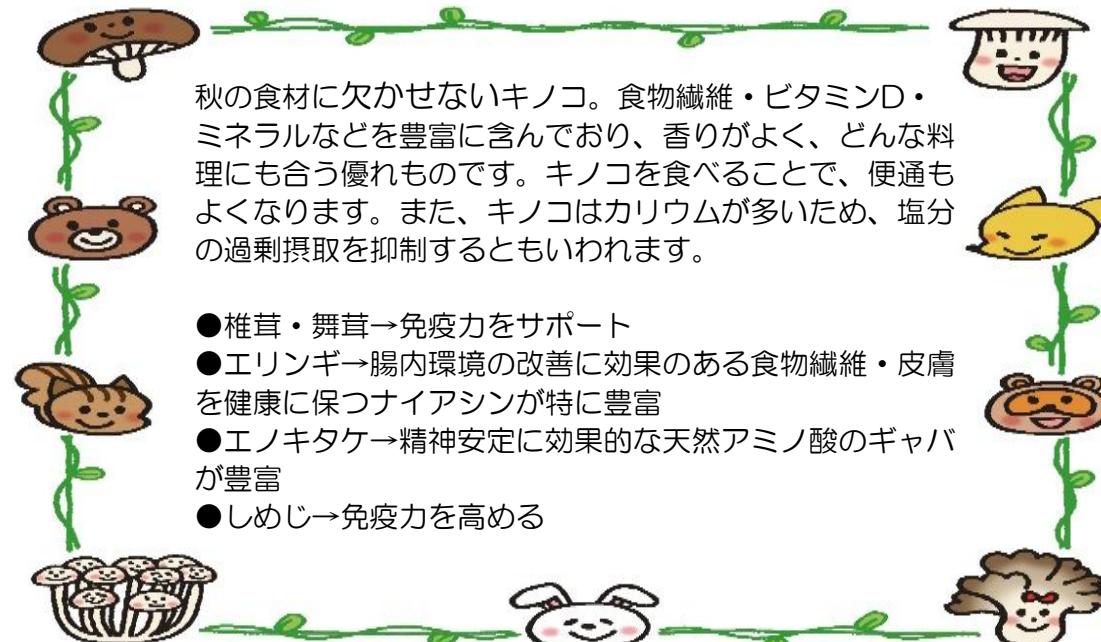
秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくすいい機会かもしれません。

9月1日は
防災の日

非常食の準備

非常食には、水・米・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあります。

災害時には、環境の変化により精神的に不安定になることもあります。子どもが日常的に食べ慣れているものを準備し、賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておくとよいでしょう。



秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通もよくなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- 椎茸・舞茸→免疫力をサポート
- エリンギ→腸内環境の改善に効果のある食物繊維・皮膚を健康に保つナイアシンが特に豊富
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富
- しめじ→免疫力を高める

今月のレシピ
じゃがりこ風スティック



市販のものよりも優しい味がするよ！

<材料>		<作り方>	
じゃが芋	30 g	①	じゃが芋はゆでマッシュする。
人参	4 g	②	人参はみじん切りでボイルしておく。
パセリ	少々	①と②に	パセリ、塩、マヨネーズ、小麦粉
きび砂糖	0.02 g	片栗粉、砂糖を加えてよく混ぜる。	
塩	0.2 g	③	②をビニール袋に入れて0.5mmの幅に
マヨネーズ	1 g	カットしてスティック状に押し出す。	
小麦粉	3 g	④	③を170℃の油でこんがり揚げる。
片栗粉	1 g		
油	適量		コンソメ味にしてもおいしいよ