

令和2年度



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきましたね。子どもたちは夏の疲れが出てくる頃です。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。

また実りの秋ともいわれ、秋の味覚といえば魚では鮭・サンマなど、果物ではりんご・梨・ぶどうなどと、たくさんの食べ物が出てきます。秋は食欲も出てくるので、いろいろな物を食べる良い機会かもしれませんね。



柿を食べると医者いらす?!

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。

ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用もあります。



お米は栄養たっぷり



ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。これから新米が出回り、お米の美味しい時期になります。食事をみんなで楽しい時間にしましょう。



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~ マロンまんじゅう

●材料 (4人分)

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	少量
栗の甘露煮	適量

- ① 蒸し器に水を沸かしておく。
- ② ボウルに卵を割り入れ、ホットケーキミックスを加える。
- ③ 牛乳を少しずつ加え、生地を硬めに作る。
- ④ 栗の甘露煮を③の生地で包み、蒸して完成!