



給食だより



まだまだ残暑が厳しいですが、夏の暑い日差しが少しずつ和らぎ、季節の移り変わりを感じはじめました。これからの季節は「食欲の秋」と言われるように、おいしい野菜、果物、魚がたくさんあります。栄養価の高い旬の食材をたくさん食べ、秋の行楽シーズンを楽しみましょう！



秋の味覚

梨



梨の水分量は全体の 88% と高く、体を潤わせてくれます。また汗と共に失いがちなカリウムを多く含んでいるため、残暑で汗をかいた時に食べたい果物です。

ぶどう



ぶどうにはさまざまなポリフェノールが豊富に含まれています。その中でもアントシアニンには、目の疲れや視力回復につながる効果が期待できます。

くい



栗の果実は、種子が発達したものであり、栗の実はナッツの一種となります。糖質やビタミン、食物繊維などがたくさん含まれた食材です。

戻り鰹



鰹には旬が2回あり、収穫時期により、3~5月は「初鰹」、8~9月は「戻り鰹」といいます。戻り鰹は、良質な脂質とミネラルを含んでいます。

里芋



里芋のネバナの成分であるガラクトマンは、水溶性食物繊維の一つで、消化を促進する作用があり、腸内を整えてくれる働きがあります。

れんこん



旬のれんこんは甘みとねばりが強くなります。ビタミンC や不溶性食物繊維が豊富に含まれており、むくみや便秘の解消に役立ちます。



中秋の名月

秋といえば、月がキレイに見える季節です。中でも「十五夜」は特に月が美しく見えます。十五夜は”中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)”とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。

では「秋の真ん中」とはいつなのでしょう？

旧暦では、7・8・9月が秋とされていました。秋の真ん中の月…つまり旧暦の8月15日が「中秋の名月」です。現在の暦では1ヶ月程度ずれますので、9月15日と思われがちですが、実際は「9月上旬から10月上旬の間」で毎年変わります。

今年の中秋の名月は、9月29日です。ぜひ美しい月を眺めながら、月に見立てた手作りお月見団子を召し上がってみてください。



かんたん給食レシピ

【さばのソース煮】

濃いめの味付けでごはんが進みます！



《ざいりょう》

さば切身	2切れ(1尾分)
しょうが	1片
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ2
酒	大さじ1
水	100ml



《作り方》

1. さばを適当な大きさに切る。
2. しょうがは、すりおろしておく。
3. 2と調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
4. 3にさばを入れ、落し蓋をし、中火で水分が少なくなるまで煮る。