



給食だより

2024年10月号

HAGUMI
共に明日を育み(業組)ます



暑かった夏も過ぎ、秋の風を感じる気候になってきました。秋は、朝晩と日中の気温差で体調が崩れやすくなります。体調を崩さないようにいつも以上に気を付けていきましょう。

秋の味覚を楽しみましょう!



『実りの秋』と言われるように、秋は穀物や果実などの収穫が進み、多くの食材が旬を迎えます。旬の食材は、栄養価が高く、また甘みやうま味が高いという特徴があります。ぜひ多くの旬の食材を楽しんでみてください♪

秋鮭



身がオレンジ色で脂は少なく、良質なたんぱく質を含んでいます。ビタミンも多く含まれます。

サンマ



DHAとEPAが多く含まれています。これらには集中力や記憶力を高める作用があります。

栗



炭水化物が豊富で、栄養価も高いです。渋皮に含まれる“タンニン”には強い抗酸化作用があります。

柿



ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富です。風邪の予防にも効果が期待されています。

しいたけ



身にハリがあり、香り高いのが特徴です。煮物や炒め物、揚げ物など様々な調理方法で楽しめます。

さつまいも



食物繊維を多く含みます。食物繊維は腸内環境を整える作用があり、便秘予防も期待できます。

食品ロスを減らそう!

10月は『食品ロス削減月間』です。皆さんは“食品ロス”という言葉を知っていますか? 食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、大量の食料を生産・輸入していますが、その多くを捨てている現実があります。食品ロスを減らす為、

- ①必要な量だけ購入
- ②食べきれぬ量を作る
- ③食材を上手に使い切る

を意識してみてください。

日本の“もったいない”文化を大切に、まずは家庭の食品ロスをなくすよう意識していきましょう!



秋の味覚おやつレシピ

【スイートポテト】

《ざいりょう》 4~5個分

さつまいも	中1本(約200g)
砂糖	大さじ2
バター	10g
牛乳	約20ml
卵黄(つや出し用)	適量



《つくりかた》

- 1 さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切り、5分程水にさらし、あくを抜く。
- 2 水をきり、柔らかくなるまで蒸す。
- 3 ボウルに移し、マッシャー等で細かく潰す。(裏ごしでもOK)
- 4 砂糖・バター・牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。(パサパサの場合牛乳で調整してください)
- 5 1人分ずつ形を作り、上に卵黄を塗り、オーブンで表面に焼き色が付くまで焼く。
お好みの形を作って楽しんでみてください♡