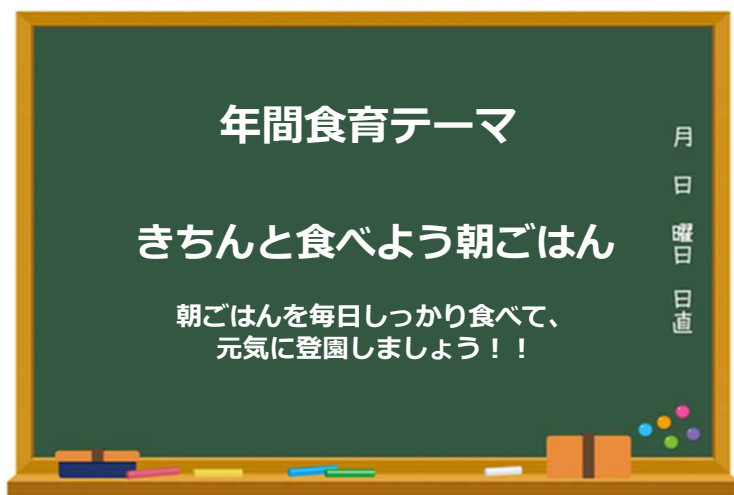


9月の給食だより

食欲の秋

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。夏バテはしていませんか。これからの季節「食欲の秋」といわれるように、おいしい野菜、果物、お魚がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて元気いっぱい過ごしましょう。



秋の味覚

秋の味覚は栄養満点で体に嬉しいことがたくさんあります。旬の食材は値段も安いので積極的に取り入れてみてください。

さつまいも



食物繊維が豊富で便秘解消に◎

きのこ



きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助け◎

りんご



りんごポリフェノールで美肌、老化防止

かぼちゃ



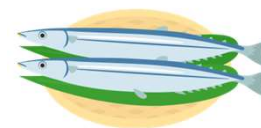
ビタミンがバランスよく入っていて風邪予防に◎

ぶどう



すぐに使えるエネルギーに変身！

さんま



貧血予防の鉄分、ビタミンB群、カルシウムなどが豊富◎

9月は運動会練習もあるので旬の食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう！

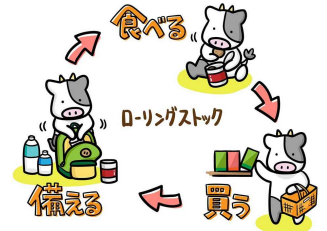
9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には電気、ガス、水道などのライフラインが途絶えてから復旧に要する時間は大体3日間と言われています。そのため最低3日間の非常食や水の備えが必要となります。防災の日に各家庭の備蓄品、非常食を確認し、足りないものの補充などをする機会にしてはいかがでしょうか。



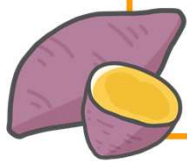
『ローリングストック法』

非常食を特に用意していないご家庭でも普段から購入している食料品を多めに買い置きし、使った分だけ買い足す「ローリングストック法」で無理のない備蓄を試みてはいかがでしょうか。



9月10日は十五夜

十五夜は、1年の中で一番きれいなまんまるの満月が見える日のことです。日本では、お団子やお餅、すすき、里芋などをお供えして、お月様を眺めることを『お月見』と言います。月をよ〜く見てみると、、、ウサギが餅つきをしているように見えます。子どもと一緒にご家庭でお供えものをして、お月様をみて、どんなふうに見えたのか話してみましょ。



さつまいも蒸しケーキ

バター
不使用

●材料(14.5cm×14.5cm×6cm)

- ・さつまいも…120g
- A サラダ油…大さじ3
- A 砂糖…大さじ3
- A 牛乳…大さじ1
- A 卵…1個
- ・ホットケーキミックス…50g

●作り方

- ①さつまいもの皮をむいて1cm厚さの輪切りか半月切りにして水をかぶるくらい入れ、水にさらす。水気を切って耐熱容器の蓋を斜めにのせ、電子レンジで約4分加熱し、水を捨ててつぶし、ボウルに移して粗熱をとる。
- ②さつまいものボウルにAを上から順にいれて泡立て器でその都度混ぜる。ホットケーキミックスを加えてゴムベラでさっくり混ぜ、耐熱容器に流す。蓋もラップもせずに電子レンジ(600W)で2分30秒~3分加熱し、表面が乾いたら取り出す。
- ③粗熱が取れたら型から外し、食べやすく切って完成。



冷めてもおいしいです♪