



給食だより NO.6



暦の上では秋ですが、蒸し暑い日が続いています。気温が変わりやすい時期ですので体調管理に気を付けて過ごしましょう。秋は、美味しい食材がたくさん出回ります。食べ物に感謝し、食卓でも美味しい「秋」をいただきましょう。



おたんじょう会
9月15日(水)
10月13日

7月~9月のお弁当の日はお休みします。



◇9月22日は、「カレー作り」です！！



今年も、使用する野菜は園の畑で子どもたちが育てた「じゃがいも」「にんじん」「玉ねぎ」です。自分たちで一生懸命育てた野菜を、実際に調理して食べる「食の体験」を通して、食べ物に対する感謝の気持ちや、調理することの苦労や喜び、達成感を感じてもらいたいと思います。

※新型コロナウイルスの緊急事態宣言により、カレー作りを延期、または中止する場合があります。

★美味しいきのこご飯の作り方

材料

米	2合	醤油	大さじ1	調味料
しめじ	100g	酒	小さじ1	
まいたけ	100g	みりん	小さじ1	
油揚げ	1枚(20g)	塩	少々(1g)	

＜下準備＞

しめじとまいたけは冷凍しておく。

作り方

- ①米を研ぎ、炊飯釜に米を入れ調味料を加え、2合の線まで水を足します。
 - ②油抜きした油揚げを、細切りにします。
 - ③②と冷凍しておいた、しめじとまいたけを均等にのせ、炊飯します。
 - ④炊きあがったら、よく混ぜて、茶碗に盛り付けいたら、出来上がり！
- きのこのうま味をご飯に染み込んで薄味でも美味しく食べられます！



秋が旬のきのこのお話



9~11月は秋の食材が多く出回る季節です。その中で、今回は「きのこ」についてご紹介していきたいと思います。きのこは食物繊維が豊富な上、さらに身体に良い栄養素がたくさん入っています！

★しめじ

オルニチンを多く含んでおり肝臓の働きを助け、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復にも役立ちます。



★まいたけ

免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制する効果があるβグルガン含有量がきのこの中でも特に豊富です。



★えのき

糖質の代謝を助けるビタミンB1が豊富で疲労回復に効果的です。抗ストレス作用のあるギャバという成分が多く含まれおり、血圧や神経の安定に役立ちます。



★しいたけ

生でそのまま食べるより、1時間程度天日干しにするとビタミンDが増えます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、免疫力の強化に効果があると言われています。



きのこの豆知識

きのこの旨味成分が出るのは細胞が壊れたときです。きのこを冷凍すると水分が膨らんで細胞壁を壊し、酵素が働いて旨味成分がつくれます。きのこを冷凍してから加熱すると、酵素の作用が活発になり、旨味成分が増えます。冷凍するときは、必要な分だけ取り出して使用できるように、使いやすい大きさに切っておきましょう。冷凍で長期保存できるだけでなく使いやすくもなり、一石二鳥です。解凍すると、旨味成分や栄養が放出してしまうので、調理する際は解凍せず凍ったまま調理しましょう。

★9月の目標

「適切な塩分で美味しく食べましょう」

●1日分の塩分摂取量の目安(2020年度版)

1~2歳	3~5歳	成人
男:3.0g	男:3.5g	男:7.5g
女:3.0g	女:3.5g	女:6.5g

塩分を過剰に摂取する習慣があると、高血圧症や糖尿病など生活習慣病発症のリスクが高まります。減塩は健康のためにとっても大切なことです。給食では、だし汁の「うま味」を活用したり、調理法や食材の組み合わせを工夫して減塩を心がけています。薄味でも美味しく食べることができる「味覚」をご家庭でも育ててみませんか。

非常時の備えは出来ていますか？

9月は台風が多いこと、1923年9月1日に関東大震災が起きたことから、毎年9月1日は「防災の日」と制定されました。

改めて防災への認識を深め、備えを確認しましょう。

＜準備すると良い物＞

飲料水(1人1日3L×3日分)、3日分の非常食、医薬品、懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池、カセットコンロ、ガスボンベ、貴重品(現金、身分証明書、通帳、印鑑、保険証など)