



土合小 給食だより(8・9月号)



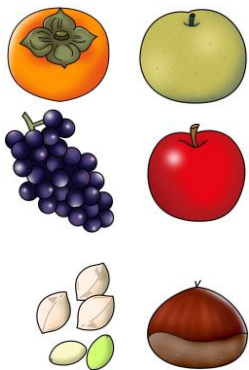
楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、夜はだんだんと涼しくなり、虫の鳴き声に秋を感じる季節になります。長い夏休みで生活が不規則になった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

秋の味覚 いっぱい!



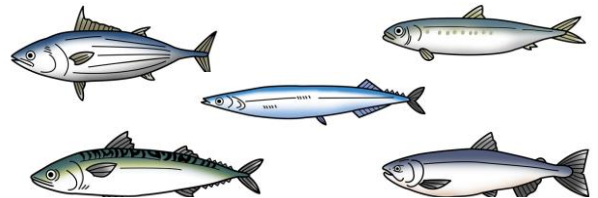
秋には、たくさんの作物が収穫の時期を迎え、海では脂ののった魚がたくさんとれる季節ということもあり、「食欲の秋」や「収穫の秋」ともいわれます。旬の野菜やくだものは、栄養面でも味の面でも満点です。この季節ならではのおいしい味覚を味わいましょう。でも、食べ過ぎには注意です! 食べたら運動も忘れずに。

◆くだもの、木の实



ぶどう、なし、かき、洋ナシ、りんご、みかんなどのくだもの、くり、くるみ、ぎんなんなどの木の实が季節の深まりとともに登場します。くだものには、ビタミンC、ミネラル、糖質、ポリフェノール、クエン酸、食物せんいなどが含まれています。木の实は、血管や肌の老化防止に役立つビタミンEが豊富です。

◆魚



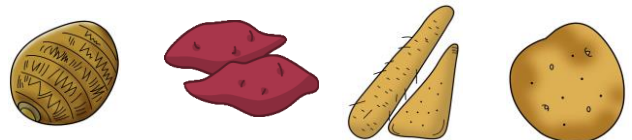
さんま、さば、いわし、さけ、戻りがつおなどおいしい魚がいっぱいです。魚には、良質なたんぱく質、ミネラル類が多く含まれています。また、DHA・EPAなどの脂肪酸は、生活習慣病の予防効果や脳の働きを活性化するといわれています。

◆きのこ



まつたけ、まいたけ、しいたけ、しめじ、なめこなどのいろいろなきのこが出回ります。きのこは、ビタミン類、ミネラル、食物せんいが豊富で、グアニル酸など特有なうま味成分を含んでいます。

◆いも



さつまいも、さといも、やまいも、ヤーコン、そして北海道の新じゃがいもが出回ります。いも類には、ビタミンC、食物せんい、カリウムが豊富に含まれ、やまいもやさといものネバネバ成分は、胃の粘膜を保護して、消化・吸収を助ける働きがあります。

《今月の献立から》★★★★★★★★★

- ◆4日…**ピザドッグ**(給食室のオープンで焼きます。夏休みにスチームコンベクションオープンが入ったので蒸し焼きに挑戦します!)
- ◆18日…**キャラメルポテト**(旬のさつまいもを油で揚げて、甘いキャラメルをまぶして提供します。今回はバターを加えて濃厚なキャラメルを作ります。)
- ◆24日…**ジャンボぎょうざ**(調理員さんが朝早くから具を作り、一つずつ皮に包んで油で揚げます。)
- ◆29日…**秋の香りご飯**(この時期の定番の混ぜご飯。秋の食材の栗、さつまいも、しめじを使い、給食室の新しい釜で炊きます。)

《今月の行事食》

9月9日(火)は重陽の節句です。日本の五節句の一つで、菊の花を飾り、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んで不老長寿や無病息災を願う日です。給食では菊の花びらを使った菊花和えを出します。

