



9月 給食室だよ!

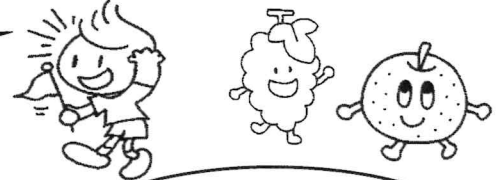


令和6年8月26日 柳辻こども園

真夏の暑さも朝晩は少しやわらぎ、過ごしやすくなってきました。これからスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋など楽しみがたくさんある季節です。今回は秋の食材を紹介します。

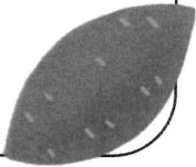


秋が旬の食材にはどんなものがあるの？



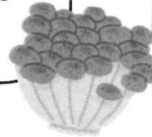
さつまいも

おなかの調子を整える 食物繊維や、様々な病気から守ってくれる、ビタミン C・E が豊富です。



きのこ類 (しめじ・ まいたけ・えのきなど)

骨を丈夫にする ビタミンD や 食物繊維 が豊富です。まいたけには β-グルカン という免疫力を上げる栄養素がたくさん入っています。



果物類 (梨・ ぶどう・りんご)

食物繊維や、ビタミン・ミネラル、体の塩分濃度を調節する カリウムが含まれています。ぶどうは目の働きを良くする ポリフェノールが豊富です。

サケ・サバ サンマ

記憶力の向上になる DHA・EPA や、ビタミン類が多く含まれています。鮭の赤色の成分である、アスタキサンチンは、疲労回復につながり、油を使った調理法で摂ると、より体に吸収されます。



こども園では、スチームコンベクションオーブンを使って調理しています。

季節ごとに旨味がつまり美味しく食べられる旬の食材。含まれる栄養素もぐっと増えます。

9月の給食は、きのこカレーライスや、鮭の秋色焼きなどに旬の食材を使う予定です。楽しみにしていてください。



給食レシピ紹介 ～鮭の秋色焼き～

<材料>1人分

鮭 (50g) 塩 (適量) しめじ (5g)

人参 (6g) コーン (5g) マヨネーズ (6g)

しょう油 (0.5~1mL)

- ① マヨネーズとしょう油を合わせる。
- ② 人参、しめじ、コーンをレンジで加熱する。
- ② ②が冷めたら①と合わせる。
- ③ アルミホイルの上に鮭を並べて塩を振り、②で作ったソースをかけアルミホイルを閉じてフライパンで焼く。

