



給食だより 9月

9月に入り残暑は続いています。そんな中でも子どもたちの活動量は増え、食欲も増してくるのではないのでしょうか。だんだんと秋が旬の食べ物が出回るようになります。旬の食材は美味しいだけでなく、栄養も満点です。秋の味覚を味わい、元気に過ごしましょう。

秋が旬の食べ物

きのこ

1年中手に入るきのこですが、旬は9月頃から11月頃と言われています。

- ・ビタミン、ミネラル … 疲労回復を助ける
- ・食物繊維 … 便秘予防や免疫力を高める
- ・ビタミンD … 骨や歯を丈夫にする

体に嬉しい栄養素がたくさん含まれています。炒める、煮る、汁物など、様々な調理法を楽しめて取り入れやすい食材ですので、活用してみてください。

【きのことチキンのクリーム煮】

《材料》4人分

- ・鶏もも肉 … 320g
- ・たまねぎ … 1ヶ
- ・にんじん … 1/2本
- ・えのき … 100g
- ・しめじ … 100g
- ・エリンギ … 50g
- ・コーン … 50g
- ・油 … 5g
- ・水 … 240g
- ・牛乳 … 320g
- ・塩 … 小さじ2/3
- ・米粉 … 32g
- ・パセリ粉 … 適量

《作り方》

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎは薄切り、えのきとしめじとエリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③油で②をしっかりと炒めしんなりしたら、鶏肉を加えて炒めて、水、塩、コーンを加えて煮る。
- ④③に牛乳(豆乳でも可)を加えて水溶き米粉を加えてとろみをつける。最後にパセリ粉をふりできあがり。
※味が薄い時は調整して下さい。



防災の日

9月1日は防災の日です。大地震や台風等の大災害が発生すると物流機能やライフラインが停止してしまう事がありますが、家庭に食品の備蓄があると安心です。防災の日をきっかけに、家庭の食品備蓄を見直してみましょう。

災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流やライフラインの停止で1週間以上食品が手に入らないこともあるので気をつけましょう。

備蓄の目安

備蓄の目安＝家族の人数×最低3日分
できれば1週間分を備えましょう

～ おすすめ食品 ～



レトルト食品



缶詰類



乾麺



野菜ジュース



水



お菓子類

ローリングストック法

常温保存が可能な食品を、普段の生活で時々利用し、食べたらずきに補充する方法です。常に食品があると災害時でも慌てずに行動する事ができます。

湯せん調理での炊飯方法

- ①鍋の中にざるを入れ、お湯を沸かす。
- ②フリージング用保存袋にお米と水をそれぞれ1カップ入れる。
- ③湯が沸騰したら鍋に②を入れ、ふつふつと沸騰するくらいの火加減でフタをして20分湯せんする。

△ 鍋肌に直接保存袋が触れてしまうと、破ける心配があるため、鍋の中にざるを入れて、その上から保存袋を入れるようにしましょう。

2024年の十五夜は 9月17日(火)です。



親子で季節を感じながら、秋の収穫を祝い、すすきとお団子を飾り、月を眺めるのもいいですね。

