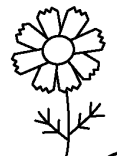
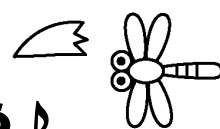
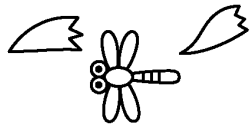
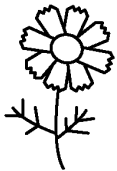




新学期が始まります



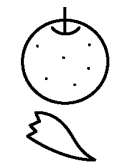
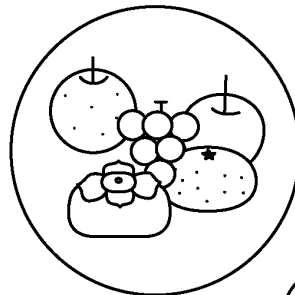
夏休みが終わって、新学期が始まります。いろんなでき事があったことでしょう。また子どもから、たくさんお話を聞かせてもらえるのを、楽しみにしています。もし生活が不規則になっているのなら、毎日の朝食を欠かさないことから、規則正しい生活リズムを取り戻すように努めましょう。



果物を食べましょう♪

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季（目安）を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ：7月～10月
- ブドウ：8月～11月
- リンゴ：9月～12月
- カ キ：10月～12月



「食」のカレンダー

- 1日／キウイの日
「9と1」のごろ合わせから。
- 6日／クロマメの日
クロマメは、体に良い「ポリフェノール」を多く含む、健康食品。
- 15日／ヒジキの日
栄養豊富なヒジキ、ふだんから摂取できていますか？
- 18日／かいわれ大根の日
「18」の1を横に倒すと、「一8（カイワレダイコン）」の形になりますね。

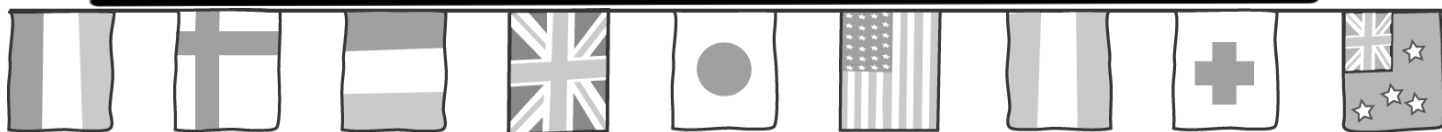
★旬の野菜を食べ合わせよう★

今月の野菜＝「チンゲン菜」

白菜の仲間で、中国原産の緑黄色野菜です。βカロテン（ビタミンA）を多く含みます。油と一緒に摂ることで、ビタミンやミネラルの吸収率がアップします。また、豚肉や豆腐などのたんぱく質の多い食品と組み合わせるとカロテンやカルシウムの吸収率が高まります。例えば、「厚揚げとチンゲン菜のオイスター炒め」など、油で手早く炒める調理法が一番効果的といえます。チンゲン菜は、アクが無く、下茹でする必要がないので、色んなメニューに活用してみてくださいね。



給食室おすすめレシピ



☆9月2日(金)提供☆

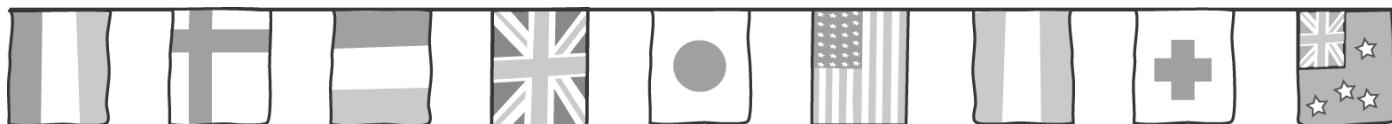
鶏肉のトマト煮

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

鶏肉・・・270g
乾燥大豆・・・30g(一晩水に浸す)
玉ねぎ・・・180g(中1玉)
ダイストマト缶・・・180g
A { 濃い口醤油・・・12g(小2)
三温糖・・・18g(大2)
食塩・・・6g(小1)

<作り方>

1. Aを合わせる。
2. 大豆は茹でておく。
3. 玉ねぎはスライス。
4. 鍋か深めのフライパンに油(分量外)をひき、鶏肉を炒める
5. 2と3を入れ軽く炒め、ダイストマト缶を入れる。
6. 1の調味料を加えて煮込み、出来上がり。



☆9月12日(月)提供☆

わかめスープ

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

葉ねぎ・・・30g
乾燥わかめ・・・6g(水で戻す)
A { 薄口醤油・・・18g(大1)
本みりん・・・18g(大1)
食塩・・・1.8g
ごま油・・・1.2g
白ごま・・・1.2g
だしパック

<作り方>

1. だしをとる。
2. 葉ねぎは小口切り。
3. 水で戻したわかめは流水で洗う。
4. Aの調味料とわかめを1に入れ軽く沸騰させる。
5. お椀にねぎを入れ 4 を加えて出来上がり。

