

# 給食だより

平成25年9月配布 末広保育園

朝夕涼しくなり、ようやく秋めいてきました。日中は暑くてもお出かけする際には一枚は羽織るものを持って、上手に体温調節しましょう。また、秋は『収穫の秋』に『食欲の秋』です。旬の食材はその時が一番美味しく食べられます。ぜひ、ご家庭でも秋の旬の食材を味わってくださいね。

## 今月の旬の食材は・・・

### なす



11日：給食の茄子田楽やお味噌汁などに登場しています♪

7月～9月にかけて旬のなすは、水分が多く組織も粗いので、多様な調理に適し、とくに油料理との相性は抜群です。低カロリーで食物繊維による便秘の改善、紫色の色素ナスニンによる生活習慣病の予防などが期待されます。

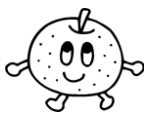
### きのこ



給食のごはんやお汁に登場しています♪

年中出回っているきのこが多いですが、旬は9月からです。よくお店で見かける、椎茸・しめじ・舞茸・エリンギなど様々な種類のきのこがあります。食物繊維が豊富でビタミンDも多く含まれています。ご家庭でもきのこご飯やお味噌汁の具として使ってくださいね。

### なし



給食に梨が登場しています♪

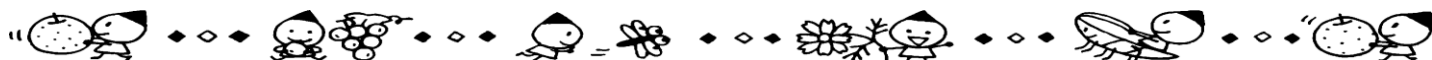
梨は種に近づくほど酸味が強くなります。梨には果汁が多く、みずみずしくて水分補給に適しています。また、リンゴ酸やクエン酸も含まれ、夏バテ回復にも効果があります。



## 朝の果物は「金」！



これから実りの秋を迎え、なし、ぶどう、かき、りんごなどの果物が旬を迎えます。また、輸入されているバナナやキウイフルーツ、オレンジなどは1年間を通して手に入りやすく、価格も手ごろです。果物には体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）が豊富です。また甘味のもととなる果糖は炭水化物（糖質）の1つで、エネルギー源にもなります。そのため、朝ご飯に果物を食べることは栄養学的に見て、とても理にかなっています。「朝の果物は金」と昔からいわれてきた理由もここにあります。もちろん朝ごはんだけでなく、食事のデザートに、またおやつにもぜひ果物を取りましょう。



## きな粉蒸しパン

### 〈材料〉

- きな粉 30g
- 小麦粉 100g
- 砂糖 60g
- ベーキングパウダー 4g
- サラダ油 10cc
- 水 100cc

### 〈作り方〉

- ①砂糖、水、油ボウルに入れ、混ぜ合わせそこにふるった小麦粉、きな粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせ
- ②①で出来上がった生地をカップに流し入れます。
- ③蒸し器で10分～15分蒸して出来上がりです。

