

給食だよ



秋口の食べ方

お盆を過ぎると日中は暑くても朝晩はグッとしのぎやすくなって、季節はすでに秋に移行しはじめています。

からだのほうも来たるべき秋に備えて、ひと足早く秋の食べものに切り替えましょう。少なくとも、夏野菜を生のまま食べたり、冷たいものを飲んだりするのをやめて、煮込んだ料理やこの時期にとれる芋類やでんぷん質の仲間などを増やしていきましょう。

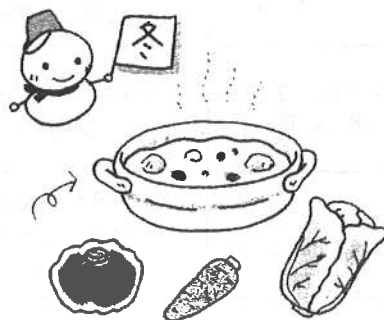
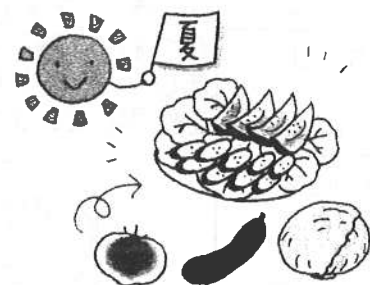
秋になって冷たい風が吹いたとき、からだの中に余分な水分がたまっていると、急激にからだを冷やし、かぜや体調をくずす原因をつくってしまいます。胃腸の働きをととのえて代謝を活発にし、秋口の不調を予防してください。

夏負け回復メニュー

夏の暑さに負けて冷たいものや主食をあまり食べなかった人は、9月に入ってからドツとしわ寄せがきてしまいます。胃腸が弱り、消化能力も落ちていきますので小食にしながらからだを温めるものを入れていきましょう。

里芋・さつまいも・れんこんやごぼう、栗やそばなど秋口からとれだす食べものには、でんぷん質やミネラルや繊維質がたくさん入っています。残暑にも耐えつつ、かつ寒さに向かって徐々にからだを締めていくにはピッタリの食べものです。

栗ご飯や芋ご飯、コーン入りご飯など、米だけのご飯と比べてでんぷん質を軽めにした主食がおすすめです。軽くすることで食べやすくし、主食の量をきちんと増やしていくことが大切です。主菜には、根菜や里芋がたっぷり入ったけんちん汁や煮物などがおいしいと思います。秋口はからだを温める食べものに切り替えることがポイントです。料理法もサッと火を通すだけでなく、じっくり煮込んだものを増やしていきましょう。



先月の献立より

鶏肉のスタミナ焼き 豚肉や鮭・あじなどの魚でもおいしいです。

<材料>子ども4人分

鶏肉・・・200g (1人2こ)	みそ・・・10g
ねぎ・・・少々	てんさい糖 2g
セロリー・・・少々	酒・・・2g
にんにく・・・少々	なたね油 適宜

<作り方>

- ①ねぎ・セロリーはみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
- ②調味料と①を混ぜて、鶏肉に和えて少し漬ける。
- ③フライパンかオーブンで焼く。

白身魚の甘酢あんかけ 魚は保育園では、たらやまながつおを使用しました。

<材料>子ども4人分

白身魚・・・4切れ	にんにく・・・少々
小麦粉・・・適宜	しょう油・・・10g
なたね油・・・適宜	りんご酢・・・2g
玉ねぎ・・・40g	てんさい糖・・・1g
にんじん・・・10g	塩・・・0.5g
ピーマン・・・10g	ごま油・・・少々
出汁昆布・・・適宜	片栗粉・・・適宜

<作り方>

- ①白身魚は小麦粉をつけて、なたね油で揚げる（又は焼く）。
- ②玉ねぎ・にんじん・ピーマンはスライス、にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にごま油をひきんにんにく・野菜類を炒め、調味料・出汁昆布・ひたひたの水を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて、①の白身魚にかける。

