

食育だより



2021年 10月号

朝夕がめっきり涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。これからの季節は、空気が乾燥し、咳や風邪など呼吸器系のトラブルが起こりやすくなります。秋から冬に流行りやすい風邪やインフルエンザなどに気を付けましょう。



☆10月の旬の食材☆

10月の旬の食材には、小松菜・玉葱・人参・さつまいも・じゃがいも・鰯（かます）・間八（かんぱち）・鮭（さけ）・林檎（りんご）・栗などがあげられます。その中でも今回は、南瓜についてご紹介します。

南瓜

南瓜には、ガンを予防および抑制する効果や美肌効果のあるβ-カロテンが多く含まれるほか、整腸作用や血糖値上昇の抑制・血中コレステロールの低下などの生理作用等も期待できる食物繊維も多く含有しています。その他にも、疲労回復の効能のあるビタミンB1、皮膚や爪などを健康にする効果のあるビタミンB2、美肌効果に欠かせないビタミンC、血行を良くする働きや老化や冷えを改善する効能のあるビタミンEなど、いろいろなビタミン類を含んでいます。

☆美味しい南瓜の選び方

- ・ヘタが枯れて乾いているもの
- ・皮にツヤがあって硬いもの
- ・種が詰まり、果肉の色が鮮やかなもの

☆南瓜の保存方法

- ～まるごとの場合～
風通しの良い涼しいところで保管：2か月
- ～カットされている場合～
 - ・冷蔵保存：1週間
ワタと種をとり、ラップなどで包んで保管
 - ・冷凍保存：1～2ヶ月
ワタと種を取り除き、煮物用なら面取り、汁物用であれば適度な厚さにスライスし、バットなどに並べ冷凍。凍ってから保存袋などに移して保管。



白身魚の バーベキューソース

9月に提供した給食、
「白身魚のバーベキューソース」のレシピを紹介します！

《材料》（大人2人分）

- ・りんご（皮付き） 1 / 10個（約20g）
- ・玉ねぎ 1 / 10個（約20g）

（A）

- ・砂糖 10g
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・レモン汁 小さじ2

《作り方》

- ①りんごと玉ねぎをすりおろします。
- ②（A）と一緒に混ぜて加熱し、煮詰めたら完成です！

☆揚げた魚の他にも、ソテーした魚、豚肉、鶏肉、
鍋のタレとしても合いますので、是非お試しください♪

