

食育だより

2022年9月号

お盆過ぎれば、暑さやわらぐと言われますが、連日残暑が続きますね。

秋は、「実りの秋」と言うように食べ物がおいしい季節です。旬の食材をたくさん味わいたいですね。給食でも出していきたいと思います。

9月も暑い日が続きそうですが、しっかり栄養を摂って暑さに負けない体を作りましょう。



☆9月の旬の食材☆

9月の旬の食材には、鰹、さんま、鮭、さつまいも、枝豆、里芋、梨、栗、ぶどうなどがあげられます。その中でも今回は、鮭についてご紹介します。

鮭

鮭には、ヘモグロビンの生成に関わるビタミンB12やカリウムやリンの吸収を促進し、丈夫な骨を作るビタミンD、脳や神経の発達にDHA、血管や血液の健康維持のEPA、抗酸化作用のあるアスタキサンチンなど、多くの栄養素が含まれています。

新鮮な鮭を選ぶポイントは、きれいなオレンジ色で身が締まっているか、皮の色がきれいな銀色か、ツヤがあるかなど意識すれば、脂のりのいいおいしい鮭を選ぶことができます。

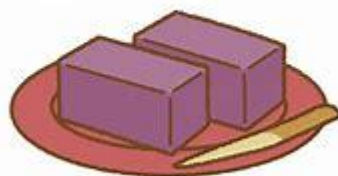
鮭には、たくさんの種類がありますが、よく手に取るのは、「白鮭」で、ほかにもチリなどからの輸入される「銀鮭」、ロシアなどから輸入される「紅鮭」など違う品種があるので手に取ってみてください。

水ようかん

8月に提供した給食、
「水ようかん」のレシピを紹介します！

《材料》（大人2人分）

- ・粉寒天 1g
- ・水 100ml
- ・こしあん 150g



《作り方》

- ① 鍋に水と寒天を入れてかき混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を弱めて、さらに2分ほどかき混ぜ煮溶かす。
- ② こしあんを3回ぐらいに分けて加え、なめらかになるまで混ぜ合わせ、火を止めます。
- ③ あら熱をとり、容器に流しいれ、冷やし固める。
- ④ 食べやすい大きさに切れば出来上がりです。

☆あんこが苦手な子が多いかと思いましたが、
よく食べていました。
暑い時期にのど越しのよい
水ようかんを作ってみて下さい♪

