

10月の食事だよ



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」



木々も衣替えをはじめ、秋らしく過ごしやすい今日この頃。

実りの秋、食欲の秋の到来です。

気温も下がり、風邪をひきやすい季節でもあります。

からだの中からほっこりと温まるような食事を心がけられるといいですね。



食欲の秋ですね ♪

秋の旬の食材は、さんま・鮭・かぼちゃ・きのこ・柿・梨・ぶどうなど美味しいものが沢山ありますね。

「旬のものをいただくと風邪をひかない」とも言われています。

それは、旬の食材には栄養が沢山詰まっているからです。

モリモリ美味しく、そして秋を感じながら楽しく食べて
元気に秋を過ごしましょう。



新米の美味しい季節となりました

お米には、うるち米ともち米があり、私たちが普段食べているお米が、うるち米です。うるち米の中でも、もみ殻だけを取り除いたものが「玄米」、玄米を完全に精米し、皮や糠まで取り除いたものを「精白米」といいます。

米の主成分は、炭水化物で重要なエネルギー源となります。炭水化物は、消化されてブドウ糖となり、脳や体のエネルギーとなります。蛋白質、ミネラル、食物繊維も含まれています。

精米した米は劣化が早いので、涼しい場所に保管し早めに使い切るようにしましょう。

今月のおすすめレシピ 「新米に合う旬の食材を使用した献立」

～さんまのかば焼き～

材料(こども4人分)

・さんま(切り身)	120g	・砂糖	小さじ1/2
・片栗粉	大さじ1と1/2	・みりん	小さじ1
・油	小さじ2	・水	10g
・しょうゆ	小さじ1		

作り方

1. さんまは食べやすい大きさに切り、塩をふる。(分量外)片栗粉をまぶし、油で両面を焼く。
2. しょうゆ、砂糖、みりん、水を別鍋でひと煮たちさせる。
3. 焼き立てのさんまを2に入れて、軽くひと煮たちして、つやよく仕上げる。

「稚内市教育委員会こども課」

「稚内市教育委員会こども課」