

楽しかった夏休みが終わりいよいよ新学期のスタートです。まだまだ残暑が厳しいですが雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。これからの季節「食欲の秋」と言われるように、おいしいお米や野菜、魚、果物がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気いっぱいに過ごしましょう！

秋の味覚

<さつまいも>



鮭の紅色は、筋肉中に含まれるアスタキサンチンという色素で強い抗酸化作用を持ち、体内の有害な活性酵素を除去する働きがあります。

<鮭>



鮭の紅色は、筋肉中に含まれるアスタキサンチンという色素で強い抗酸化作用を持ち、体内の有害な活性酵素を除去する働きがあります。

<きのこ>



免疫力のアップにかかわる「ビタミンD」粘膜を強化するといわれる「ビタミンB2」や「ビタミンB6」が含まれているため、風邪をひきやすい季節に摂取すると好ましい食材です。

<さば>



“青魚の王様”と呼ばれるくらい栄養価が高く DHA や EPA とされる必須脂肪酸は魚類の中でも群を抜いて多く含まれています。

<かぼちゃ>



β-カロテンが豊富に含まれており、皮膚や粘膜の抵抗力を高め、細菌やウイルスなどの侵入を防ぐ働きがあります

DHA・EPA とは

DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（イコサペンタエン酸）は両方とも体内で作り出すことができない必須脂肪酸の一種です。魚の油にはこれらが含まれ、旬の時期にはより多く含まれています。DHAには脳の働きや機能を良くしてくれたり、コレステロールを下げる効果があり EPAには血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

給食試食会がありました！

約4年ぶりに給食試食会が開催されました。参加された保護者の方から「とても美味しかった！」「毎日こんな給食が食べれて子どもが羨ましい！」という大変嬉しい感想をいただきました。そこで「レシピが知りたい！」という声が多く寄せられたので、試食会に提供した切干大根のサラダのレシピを紹介します！

<切干大根のサラダ> 子ども達にはもちろん、先生方にも人気なメニューです！

- ・茹で干し大根：60g
- ・人参：100g
- ・枝豆：65g
- ・ツナ：120g
- ・醤油：30ml
- ・砂糖：25g
- ・マヨネーズ：130g

- ① 茹で干し大根を戻し、鍋に水340mlとA、茹で干し大根を入れ煮る。
- ② 人参（千切り）、枝豆を茹でる。
- ③ ツナとマヨネーズ半量を合わせツナをほぐす。
- ④ 茹で干し大根を絞って水分を切り、②と残りのマヨネーズと和える。

