



給食便り



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。旬の食材を毎日の食事にもぜひ取り入れましょう。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

ハロウィンって何？

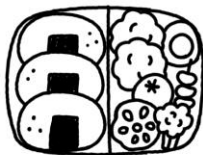
10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2くらいの割合でつまみましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！



お弁当レシピ 「みそから揚げ」



作り方

- ①鶏もも肉を1個20g程度に切る。
- ②鶏肉をみそとみりんに15分漬ける。
- ③②に片栗粉をまぶして170℃の油でお肉に火が通るまで揚げる。

※お肉は前日に漬けておいても良いです。
※しょうゆ味のから揚げも美味しいですがみそ味のから揚げも、味がしっかりして子ども達に人気です。

材料（子ども2人分程度）	
鶏もも肉	80g
みそ	5g
みりん	5g
片栗粉	適量
サラダ油	適量

日本の郷土料理

第7弾は九州地方です。九州地方は今回で2回目です。まだまだ美味しい郷土料理がたくさんあります。

7日（木）肉巻きおにぎり

居酒屋のまかないメニューから発展したと言われていています。甘辛の秘伝のタレを絡めた豚肉と炊きたてのごはんの組み合わせが絶品です。



12日（火）ごぼう天うどん

博多うどんの特徴といえば、柔らかな麺に上品な薄口しょうゆで仕上げただけです。ごぼう天が良いアクセントになっています。



20日（水）だご汁

だご汁は九州で広く食される郷土料理です。味は地域や家庭によってみそやしょうゆ味と違うそうです。

