



給食だより

9月に入っても暑い日が続いています。
夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。夜は早めに布団に入り、体をしっかり休めることが大切です。
これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。おいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。



骨を強くする秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間、赤い色素には抗酸化作用があります。

記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群（B₁・B₂・B₆・B₁₂）も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。

ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、シチューなど栄養素を逃がさない料理法がおすすめです。



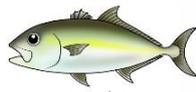
9月の旬の食材

魚

- ・秋刀魚(さんま)
- ・間八(かんぱち)
- ・鮭(さけ)



さんま



かんぱち



さけ

野菜

- ・まつたけ
- ・ぎんなん
- ・みょうが



まつたけ



ぎんなん



みょうが



すだち

果物

- ・栗
- ・いちじく
- ・すだち
- ・巨峰



くり



いちじく



きよほう

9月6日の献立紹介

鮭のコーンマヨネーズ焼き 2人分

◎材料

- ・銀鮭…2切れ
- ・食塩、こしょう…少々
- ・小麦粉…小さじ1(3g)
- ・クリームコーン缶…20g
- ・マヨネーズ…大さじ1と1/2(20g)
- ・粉チーズ…小さじ1(2g)

◎作り方

- ①鮭は塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
- ②クリームコーン缶とマヨネーズと粉チーズを混ぜ合わせる。
- ③①に②のをせ、180℃のオーブンで約12分焼く。

◎ポイント

- ・マヨネーズが焦げやすいので低めの温度で焼いてください。
- ・クリームコーン缶の代わりにホールコーン缶でも作れます。

給食でも人気のあるメニューです！