



給食だより

担当：佐藤（もんもん）

猛暑日が多かった夏も終わりに近づきましたが、まだまだ暑い日々は続きそうですね。引き続きこまめな水分補給を心がけて、残暑を元気に乗り切りましょう！

しゅん 旬の野菜を食べよう！



☆「旬」ってなあに？☆

旬とは他の時期よりも新鮮で美味しく食べることができ、栄養もたっぷり含まれている時期のこと

☆旬の野菜を食べるといいこと☆

【おいしい】

栄養がたくさん含まれている分、味も濃く、美味しく感じるすることができます。

【色が濃い】

栄養がたくさん含まれている分、色が濃く、見た目も鮮やかになります。



【安い】

市場にたくさん出回るため安くなります。

【からだにやさしい】

夏野菜は身体を冷まし、冬野菜は身体を温めるといったその季節に適した効果があります。



【栄養がたっぷり】

太陽の光をいっぱい吸収している旬の野菜には栄養がたくさん含まれています。

例：ほうれん草 100gあたりのビタミンCの量
冬に収穫したもの…60mg

夏に収穫したもの…20mg となっています。

収穫時期によって栄養価がちがうものもあるのであるべく旬の時期に食べるようにしましょう。

みそ汁に旬の食材を使おう！

春

せり
たけのこ
ふき
なのはな
あさり
はまぐり
など



夏

とうがん
さやいんげん
みょうが
かぼちゃ
しじみ
など



秋

ながいも
さつまいも
さといも
しめじ
しいたけ
など



冬

だいこん
はくさい
やまいも
ほうれんそう
こまつな
ねぎ など



旬の食材を多く使うと栄養バランスもよくなります。また気になる塩分ですが、野菜、いも類や海藻類などカリウムが多く含まれた食材を具にすると効果的です。



☆給食レシピ☆ 「かぼちゃ団子」

(材料：4人分)

- ・かぼちゃ(冷凍) 200g
- ・砂糖 大さじ2
- ・バターor マーガリン 小さじ4
- ・牛乳 or 豆乳 大さじ1

(↑やわらかい場合は入れなくてもOK)

9月13日は十五夜です♪

(作り方)

- ①かぼちゃを皿にのせてラップをし、電子レンジ500w約4分半加熱する。
- ②かぼちゃがやわらかくなったらつぶして砂糖、バター、牛乳を混ぜる。
- ③1口サイズに丸めてオーブントースターで10分ほど焼く。

