



給食だより



広く知られる十五夜とは別に、旧暦の9月13日に巡ってくる「十三夜^{じゅうさんや}」をご存じですか。十三夜は十五夜について美しい月ともいわれ、今年は10月8日(土)です。栗や豆の収穫期であることから『栗名月』や『豆名月』とも呼ばれますが、秋は他にも多くの作物が収穫される季節です。夜空のきれいな月を見ながら、食べ物の大切さについて話をする時間が持てるといいですね。

野菜や果物の栄養

肉や魚からはとれない栄養が含まれる

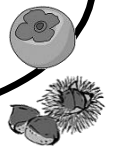
ビタミン
ミネラル
食物繊維など

免疫機能の働き
目の健康維持
骨の形成
整腸作用

などに
必要

旬の食べ物のよいところ

★栄養価がアップ!
★価格が安い



目標 野菜350g!
【g/日】 果物200g!

幼児は野菜200~250g、
果物100~150g程度とれる
といいですね。



野菜は色を意識して選ぼう

緑黄色野菜：淡色野菜＝1：2

緑黄色野菜とは

「切っても赤や緑などの色が
濃い野菜」

色が濃いのもうすい
のもどちらも大切

いつもの料理に野菜をプラス



魚と一緒にごぼうや小松菜も煮よう!

麺類に水菜やきのこを加えよう!

ハンバーグと一緒に

かぼちゃも焼こう!

冷蔵庫に野菜や果物がない!!
というときのために

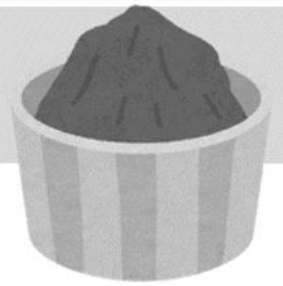


缶詰や乾燥野菜、乾燥果物を常備

野菜は火を通すと、
かさが減る!
サラダより和え物や炒め
物、煮物の方が野菜を
多くとれる!

幼少期から十分な野菜や果物をとることは、健康に成長するために必要であり、よい食習慣を身につけることにつながります。家で料理するとき以外でも「今日は野菜足りているかな? 果物は食べたかな?」を頭においてメニューを選び、不足するものを補いましょう。

味噌の栄養



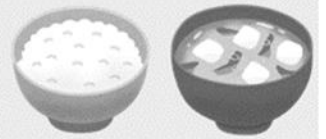
味噌は他の調味料に比べ、地域性豊かで種類が多いため、郷土の味を伝える側面もある調味料です。

優れた栄養素

- 大豆を発酵させると
- 熟成過程で抗酸化作用や、血糖値の上昇を抑える働きがあるメラノイジンが生じる
 - 大豆たんぱくが分解されているため体内での消化吸収率が良い

☆ご飯と味噌汁は最高の組み合わせ☆

味噌には、米に少ないリジンという必須アミノ酸が多い



米にはその他の必須アミノ酸が多く含まれているため、

味噌と組み合わせるとバランス良く必須アミノ酸を摂取できる

必須アミノ酸：人間の体をつくる20種類のアミノ酸の中で、体内で合成できない9種類のアミノ酸の総称

お味噌を使った
おすすめおやつです

● 五平餅(ごへいもち) ●

【材料1人分】

炊き上がりのご飯 70g、片栗粉 3g、水 6g

味噌(みそ汁用で構いません) 5g、砂糖 4g、水 5g

《作り方》

- ① 片栗粉・水をボールに入れその中にご飯を混ぜ麺棒などでつぶす。
(ビニール袋などに入れて、つぶしてもよい)
- ② 味噌、砂糖、水を混ぜ合わせておく。
- ③ 鉄板、フライパンなどに①を平らに伸ばして乗せ、合わせた味噌を塗り、弱火で焼く。
- ④ 5分ほどでひっくり返し、もう一度味噌を塗りさらに5分ほど焼けば出来上がり。
ご飯があまり進まない時などは試してみてください。

