

暑い日がまだまだ続いていますが、給食では秋の味覚が少しずつ登場し始めます。秋の味覚をおいしく味わい、残暑に負けないからだを作りましょう。

おもいっきり給食

<鶏肉のごまみそ漬け焼き>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人1人分（対象年齢3歳以上）

- ・鶏もも肉 40g
- ・砂糖 1g
- ・味噌 2g
- ・みりん 0.8g
- ・すりごま 0.5g



<作り方>

1. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
2. 砂糖、味噌、みりん、すりごまに鶏もも肉を漬ける。
3. 170℃に予熱したオーブンで13分焼くか、フライパンで両面を焼く。

旬の食材



きのこ

きのこに含まれる栄養素は種類によって異なりますが、共通しているのが「食物繊維が豊富に含まれる」ということです。腸をきれいにしてくれる働きがあり、免疫力アップも期待できます。

さんま



秋の味覚の代表であるさんまは、良質なたんぱく質や必須脂肪酸・鉄分など、とにかく多くの栄養素が含まれています。食べるときは、油の消化を助けてくれる大根おろしと食べるのがおすすめです。

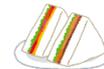


ぶどう

ぶどうは8月～10月に旬を迎えます。ブドウ糖や果糖など即時性のあるエネルギー源を多く含むため、疲れた時に食べると疲労回復に効果的です。



サンドウィッチを作ろう



旬を迎えたきゅうりを使ってサンドウィッチを作りました。最初にきゅうりをみんなで触ってもらうと、「ブツブツがある」、「ひんやりする」とたくさんの気づきがありました。

その後ツナときゅうりを混ぜ合わせた具材をスプーンですくい、丁寧に具材を塗ったらパンで挟んで完成。

自分だけのサンドウィッチは特別だったようで、「美味しい！」と笑顔で食べてくれました。