

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。

おすすめメニュー

くさわらの梅みそ焼き

<材料>

子ども1人分（対象年齢1歳以上）

さわら	35.0g
うめ干し	0.8g
砂糖	0.4g
米みそ	1.6g
みりん	0.8g



<作り方>

1. うめ干しは種を除き、包丁でたたいて梅肉にする。
2. 1、砂糖、みそ、みりんを合わせる。
3. さわらは2を揉みこみ、15分以上漬けおく。
4. 3をオーブンで焼く。焦げそうになったらアルミホイルを被せる。

【参考：180～200℃で10分程度】

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。

8月の食育活動

夏祭りの日にポテト屋さんに変身！赤いキャップをかぶって、「いらっしゃいませー！うさぎ組さんのポテト屋さんですよー！」おいしいポテトを求めてやってきたお客さんに「はい！どーぞ！」給食の先生の特製手作りジュースと一緒に、「いただきます！」うれしい、たのしいおやつとなりました。

