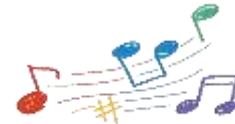


☆毎月19日は食育の日☆

きゅうしょくだより 9月



作ってみませんか

新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

献立紹介

8日<鹿児島県産カンパチの粒マヨカレー焼き>

17日<鹿児島県産カンパチのかば焼き>

カンパチは、コロナ禍の影響をうけた農林水産物を支援する国の助成制度により、鹿児島県鹿屋市漁業組合から無償提供いただくものです。夏から秋の初めにかけておいしくなります。

17日お月見献立<まるごと玄米のお月見汁、お月見ゼリー>

9月21日は十五夜です。この日は空が澄んでいて、一年の中で最も月が美しいとされています。月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。ススキや団子、収穫した作物をお供えします。給食ではお月見汁とお月見ゼリーにしました。



21日<福井県産サーモンの豆乳チャウダー>

サーモンは、福井県漁業組合から無償提供いただくものです。ニジマスを海で養殖してトラウトサーモンになります。国内の養殖トラウトサーモンは、外国産に比べるとかなり少なく、今回はその貴重なサーモンの角切りをいただいて作ります。

28日<スティック野菜>



ふかや園芸協会から新鮮なきゅうりを無償提供していただき、使います。ふかや園芸協会は深谷市内の野菜農家を中心となった約600名のグループで、きゅうりの他にもねぎやブロッコリーなどいろいろな野菜を作っています。

魚の明太マヨネーズ焼き

[材料] 4人分

魚切身(50g)	4切れ
からしめんたいこ	8g
酒	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々
アルミカップ	4枚

[作り方]

- ① からしめんたいこを薄皮から出し、調味料と混ぜ合わせる。魚の切り身にぬり、パセリを降りかける。
- ② 180℃に熱したオーブンで15~20分焼く。(こげやすいので注意!)

※魚の切り身は、さけ、さわら、たらなど、お好みで使ってください。いろいろな種類の魚に合う味付けです。



魚を食べよう!



さんま・さば・さけ・いわしなど秋になると、とてもおいしくなるといわれています。魚は、栄養価が高くおいしい優れた食材です。いろいろな種類を食べるようにしましょう。

たんぱく質

私たちの体や血をつくれます。

DHA(ドコサヘキサエン酸)

背の青い魚に多く含まれ、脳のはたらきをよくします。

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

タウリン

体の疲れをとり、目のはたらきをよくします。

EPA(エイコサペンタエン酸)

背の青い魚に多く含まれ、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を予防します。

