

朝夕は過ごしやすくなり、少しずつ秋を感じる季節となりました。

さて、夏も終わり次にくるのは“食欲の秋”ですね。旬の美味しい食材がたくさんあり、涼しくなってきた食欲も戻りつつあるのではないのでしょうか。季節の変わり目は急な気温差で体調を崩しやすくなりますが、十分な栄養を取って、元気にすごしましょう。



お彼岸におはぎを食べるのはなぜ？

お彼岸というのは、毎年秋分の日を中日として、前後3日間をあわせた7日間のことをいい、今年は20日から26日になります。お彼岸の時期には、おはぎを作ってお供えしたり、家族で食べたり、ご近所におすそ分けをします。おはぎのおもちには「五穀豊穡」、小豆には[魔除け]の意味がこめられており、ご先祖様への感謝と家族の健康を願って供えられています。給食では25日に2色おはぎを提供します！



きのこが美味しい季節



秋の美味しい味覚、きのこ。店頭にはえのきやしめじ、しいたけなどいろいろな種類が並んでいます。きのこ類には食物繊維やビタミンD、ミネラルなど豊富に含まれています。

またきのこは香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便通がよくなります。カリウムも多く含まれているので塩分の過剰摂取を抑制してくれます。

きのこが苦手な子どもには、カレーやスパゲティ、グラタンなどに入れたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、美味しく食べられるといいですね。

～レシピ紹介～ きのこの炊き込みご飯



<材料> 4人分

<作り方>

米・・・2合
人参・・・1/2本
しめじ・・・1/2袋
干し椎茸・・・5個
油揚げ・・・1枚
醤油・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
塩・・・少々
ごま油・・・小さじ1

- ① 人参はいちょう切り、しめじは半分に切ってほぐします。干し椎茸は水に戻してスライス、油揚げは細切りにします。
- ② 米を研ぎ、Aを入れ、定量の水加減にします。
- ③ ②に①を入れ炊きます。
- ④ 炊きあがったらよく混ぜて出来上がりです。



今月も食中毒予防のためお弁当の日はありません。
今月19日(金)は世界の料理『チリ』のお食事を提供します。お楽しみに♪