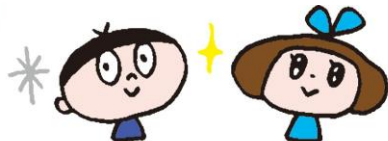


季節の変わり目となる10月になりました。台風や気温の寒暖差などによって体調を崩しやすくなる時期です。秋晴れの日にはよく体を動かし、美味しい食べ物を食べて体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。

目を大切にしましょう

10月10日は目の愛護デーです。目の健康に良いものを食べて、大事な「目」を大切にしましょう。秋の終わりから冬にかけてが本来の旬である人参や、ハロウィンに必ず登場するかぼちゃはビタミンが多く含まれているため、今の時期にはおすすめです。



ハロウィンってなんだろう

元はヨーロッパのお祭り、秋の収穫祝いと悪霊を追い出すとされています。また、よく見るかぼちゃをくり抜いたランタンはアメリカで始まった習慣のようです。

かぼちゃは甘みがあり、加熱するとより甘みが増すので、プリンやパイなどをおやつに作るとハロウィンがより盛り上がりやすそうですね。



秋が旬「きのこ」

食物繊維が多く含まれていて、和洋中と様々な料理に合いやすい優れたものです。その中でも、

- ・椎茸：生は炒め物や揚げ物が、乾物は煮物がよいです。
- ・えのき：レンジでサッと加熱するとシャキシャキ、煮るととろみがつきます。
- ・しめじ：加熱しても食感が変わりにくく、炒め物でも汁物でも使いやすいです。

～きのこの炊き込みごはん～

9月に給食で提供したメニューで、旬のきのこやにんじんを沢山使う、秋らしいメニューです。具材を切って炊飯するだけなので、材料を替えるだけで新しい味や香りが楽しめます。

【材料】【1合分】

- | | | |
|------|---------|--|
| 米 | 1合 | 1 洗米して浸水させておく |
| しめじ | 30g | 2 きのこは一口サイズに、にんじんと油揚げは千切り、いんげんは斜めのスライス状に切っておく。 |
| まいたけ | 20g | 3 炊飯釜に米、水、だし汁、調味料を入れる。 |
| にんじん | 30g | 4 3の上に切った具材を乗せて炊飯すれば完成。 |
| 油揚げ | 20g | |
| いんげん | 5g | |
| しょうゆ | 大さじ 1/2 | |
| 塩 | 適量 | |
| だし汁 | 80g | |