給食だより　10月

実りの秋です。さんま、きのこ、くだもの、くりなど美味しい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富なので、秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。

秋の訪れとともにおでかけシーズンですね

楽しい弁当の工夫

・レジャーシートやベンチで食べることを考え、おにぎりやサンドイッチなど食べやすいものを！
・野菜、肉（ハンバーグ）、魚などは一口大に。ピックで刺して食べやすく！（喉に刺さらないように注意）
・おかずはなるべく形をまとめる工夫を。チーズをかけて焼く、卵やひき肉に混ぜて焼く、ゆでつぶしたジャガイモやカボチャでまとめるなど。
・プチトマト・ぶどう・カップゼリーなど喉に詰まりやすいものは切って入れるなど工夫をしましょう
◎食材はしっかり加熱しましょう！（なまものは避けましょう）

つめるポイント
・ごはんやおかずを冷ましてからお弁当箱につめる
・食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
・料理が動かないように、しっかりつめる
・なるべく同じ調理法のおかずを重ねない

食べごよみ

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

今年は10月6日が「中秋の名月」です。行事食は8日に行います。お楽しみに♪

ビタミンCと食物繊維がたっぷり！ 歯ごたえもおいしい　れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。