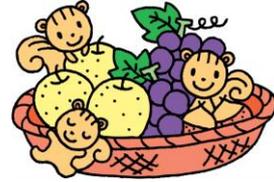




給食だより



暦の上では秋となりました。まだまだ日差しは強く、残暑が厳しい日々が続きます。引き続き熱中症にも気をつけていきましょう！これからの季節は、食欲の秋と呼ばれるようにたくさんの野菜などが収穫の時期を迎えます。いろいろな食材を毎日の食事に取り入れるよう意識し、元気に秋を迎えましょう。

お月見

秋は月がとてもきれいで、お月見するのに一番良い季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えします。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」とも言われています。おだんごは満月の形、ススキは魔除けを意味しています。

子どもを魚好きに！

秋サンマなどが美味しい季節です。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。

魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

9/1防災の日

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

ポイント！！

- 1…家庭にある食品をチェックする
- 2…家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
- 3…足りないものを買い足す
- 4…賞味期限が切れる前に食べて、その分買い足す

**作ってみよう！
おからバナナケーキ**

- 《 材料 》パウンドケーキ型 1本分
- おから 100g
 - バナナ 3本
 - ホットケーキミックス 200g
 - 卵 1個
 - 牛乳 150g
-

- 《作り方》
- ① バナナはあらかじめつぶして、おからと混ぜておく。
 - ② 卵を溶いて、牛乳、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
 - ③ ②に①を加えて混ぜ合わせ、型に流し入れて、180℃のオーブンで約15分焼く。
-