食育だより

10月号

旬の味を楽しみましょう。

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。
特に秋は、米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂がのっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。。

免疫力を高めよう

季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は、風邪をひきやすい季節です。風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切になります。
栄養バランスの整った食事で、風邪に負けない体を作りましょう。

和風チャウダー　　子ども1人分

鶏モモ肉	１５ｇ	さつま芋	２０ｇ	ごぼう	８ｇ
人参	１０ｇ	大根	１０ｇ		
出し汁	９０ｇ	味噌	６ｇ	牛乳	４０ｇ

１・人参と大根は厚さ5ｍｍ、さつま芋は、厚さ1㎝のいちょう切りにする。
２・ごぼうはささがきにして、水にさらしアク抜きする。
３・鶏肉は、一口大に切る。
４・鍋に出し汁と１，２，３を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
５・火が通ったら、味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせてから、牛乳を加える。

＜ひまわりクッキング＞　9/13　焼きカレーパン作り

9/25　お月見団子作り