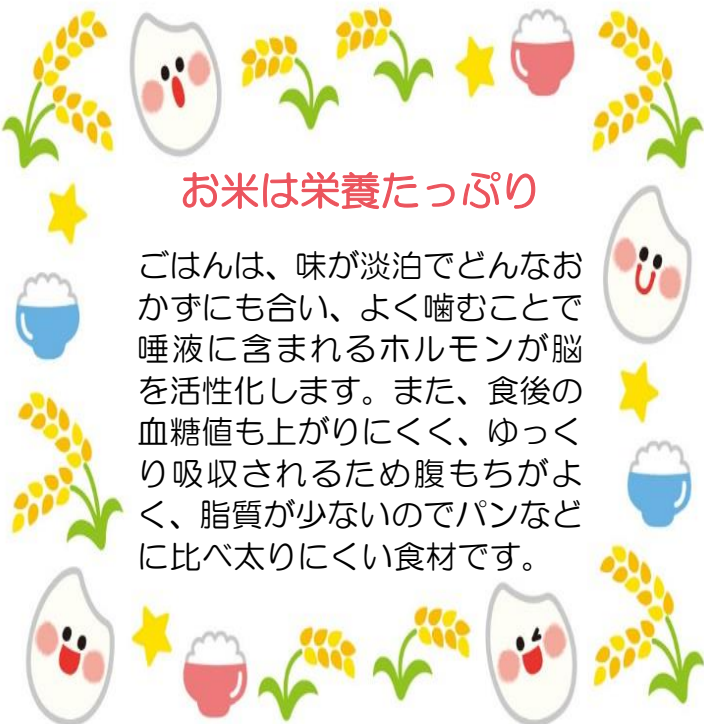


給食だより

令和2年9月25日 松島さくら保育園

新米の季節 お米でしっかり栄養補給！

お米は、日本の気候・風土の中で、先人の知恵と努力によって育まれた日本人の主食です。私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけではなく、体の基礎をつくる、たんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。

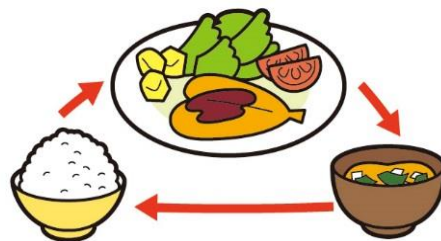


お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でどんなおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

三角食へのすすめ

和食を味わうためには、「三角食」が大切です。お米を中心とした和食は、どの料理を選んで口の中で混ぜ合わせるかで、味のバリエーションが広がるという特徴があります。ごはんとおかず（主菜・副菜）を交互に食べる「三角食」ができるように心がけましょう。



☆いがぐりコロッケ 秋の味覚♪

<材料> 4人分

● 南瓜	120g
● さつま芋	120g
● 豚ひき	40g
● 玉ねぎ	40g
● 茹で栗	40g
● 塩	少々
● こしょう	少々
● 小麦粉	大さじ2
● 卵	2/3個
● 水	適宜
● 乾燥ソーメン	65g
● 揚げ油	適宜

<作り方>

1. さつま芋、南瓜はふかす（または茹でる）。
2. 玉ねぎはみじん切りにして、豚ひきと一緒に炒める。
3. 1をマッシュして、2と蒸し栗、塩こしょうを加え混ぜる。
4. 3を丸く形成し、衣をくぐらせ、細かくカットしたソーメンをまぶしつけて、中温の油で色よく揚げる。



お月見

秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「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ます。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。おうちでもきれいなお月さまを見てみてくださいね。

