



給食だより 9月



令和5年度 9月

暦上では秋とはいえ、残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期にもなります。「睡眠」「食事」をしっかりとるように心がけましょう！

疲労回復にはビタミンB1

ビタミンB1には、ごはんなどの「糖質」をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると、体が疲れやすくなります。

夏は特に不足しがちになりますので積極的に食事に摂り入れるようにしましょう。

ビタミンB1を多く含む食材は、「豚肉」「玄米」「豆類」「うなぎ」などに多く含まれます。

「アリシン」と呼ばれる香気成分はビタミンB1の吸収率を高めてくれます。アリシンを多く含む食材の「にんにく」「ねぎ」などを一緒に摂るようにしましょう！

ビタミンB1



秋といえば「食欲の秋」旬の美味しい食べ物をさらに美味しくいただくために食材の見分け方をご紹介します。

- さんま … 黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮で美味しい証拠！
- きのこ … かがあまり開いてなく軸が締まっていてあまり汚れていないもの
- なし … 軸がしっかりとしていて、おしりがふっくらして拾い物
- りんご … 軸が太く・皮が赤く・はり・ツヤっとしているもの
- ぶどう … 粒の表面に白い粉がついてるもの



「かぼちゃのサラダ」



材料 (4人前)

- ・かぼちゃ … 160g
- ・ニンジン … 20g
- ・きゅうり … 20g
- ・レーズン … 10g
- ・ロースハム … 20g
- ・マヨネーズ … 20g
- ・砂糖 … 小さじ 1/3
- ・食塩 … 少々

作り方

1. かぼちゃは、きれいに洗い皮の部分をそぎ切りにして荒く切って蒸す
 2. ニンジンはいちよう切りにして、茹でて置く
 3. きゅうりは半月ぎり、ハムは半分に切り、千切りにする
 4. レーズンはさっと洗う
 5. 蒸し上がったかぼちゃは軽く潰し、混ぜながら冷ます
 6. 冷めたかぼちゃに他の材料とマヨネーズ・調味料を加え混ぜ合わせ味を整える
- *かぼちゃ・ニンジンは電子レンジ調理でもOK