

きゅうしょくだより

2019.11.01

※お米を食べよう※



食欲の秋、お米のおいしい季節です。スーパーなどでも〈新米〉が売られています。お米にはたくさんの炭水化物が入っています。体を動かすエネルギーとして欠かせない食品です。近年では食生活の変化によりお米を食べる量が減ったといわれています。お米を中心とした食事は、肉・魚・卵・野菜・豆類などのおかずと組み合わせやすく、健康でいるための栄養バランスを上手に取ることができます。そしてご飯は粒のまま食べるのでゆっくりと消化・吸収されるので腹持ちがよくなります。食べ過ぎには注意が必要ですが、適量をよく噛んで食べると肥満防止にもつながります。お米を育ててくれた人への感謝の気持ちを忘れずおいしく食べたいですね。



秋に旬を迎える野菜や果物

旬の野菜や果物には、その季節に体が必要とする栄養素が多く含まれています。気温が下がり季節の変わり目で体調を崩しやすくなる秋は、体を内側から温めてくれる野菜が多く出回ります。

この季節には、みかんやりんご・柿もおいしくなります。たくさんのビタミンCが入っているので風邪予防につながります。りんごや柿のように包丁で皮をむく果物は少し面倒です。りんごは薄めの輪切りにすると皮ごとでも食べやすいです。時間がある時にぜひ食べてみて下さいね。

果物の食べ過ぎは糖分の取りすぎで肥満につながります。

りんご：4分の1個 みかん：1個くらいを目安にしてくださいね。

おすすめレシピ

☆ 魚の竜田揚げ ☆

サバ	200g
しょう油	6g
生姜	2g
片栗粉	30g
油	25g

レシピは4人分です。

- ①サバは食べやすい大きさに切り、しょう油・生姜で下味をつける
- ②下味をつけたサバに片栗粉をつける
- ③フライパンに油を入れ温める（170℃位）
- ④温まったら②を入れ中火で揚げる

☆ さつまいものごまサラダ ☆

さつまいも	200g
さやいんげん	50g
マヨネーズ	15g
白ごま	6g
しょう油	2g

- ①さつまいもは皮をむき2cm位のコロコロに、いんげんは2cm位の長さに切る
- ②さつまいもを茹で柔らかくしたらいんげんを入れる。
- ③ザルにあけ、湯を切る
- ④マヨネーズ・白ごま・しょう油をボールに入れよく混ぜたら③を加え和える

今が旬の食材



さんま

さつまいも・かぶ

ぶろっこりー

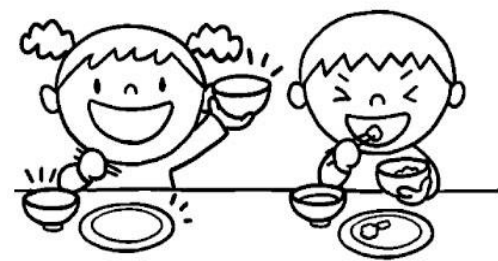




ほうれん草

柿・りんご



11月の こんだて



げつ	か	すい	もく	きん	ど
 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> このまーくが あるときは しゅしょく(おべんとう)は いらないよ </div> 				1	2
				ごはん とりにくのかれーあげ れんこんのすのもの みそしる(だいこん・なめこ) りんご ぎゅうにゅう よーぐるとぜりー	ごはん さけのみみじやき ごもくまめ みそしる(わかめ・もやし)
4	5	6	7	8	9
おやすみ	ごはん ちんじゃおろーすー かぼちゃのばたーに みそしる(たまねぎ・こまつな) りんご ぎゅうにゅう ふれんちおさつ	きのごすばけってい こーるすろーさらだ まっしゅぼてと ばなな ぎゅうにゅう いなりずし	しょくばん おーとみーるはんぼーぐ さつまいものごまさらだ みねすとろーね かき ぎゅうにゅう ふのしゅがーくつきー	ごはん やきざかな(さんま) しらあえ とんじる りんご とうにゅう たべっこどうぶつ あおのりいりこ	ごはん ぼーくちやつぶ すばけっていさらだ ほうれんそうとこーんのすーぶ ぎゅうにゅう かすてら
11	12	13	14	15	16
むぎごはん こうやどうふのたまごとしに ごまあえ みそしる(さといも・あぶらあげ) かき とうにゅう こめこのにんじんくつきー	ばたーろーる まかろにぐらたん ぶろっこりーのしおゆで こんそめじゅりあん ばなな ぎゅうにゅう ひじきおこわ	げんまいごはん さばのたつたあげ ほうれんそうのおひたし にまめ(たいしょうきんとき) みそしる(わかめ・ふ) ぎゅうにゅう ほしいも そふとさらだ	ざっこくまい かんしゃせつかれー さわーくらふと りんご ぎゅうにゅう おれんじかんてん えんとりー	*にじいろめにゅー* 	ごはん さけのみみじやき ごもくまめ みそしる(わかめ・もやし) ぎゅうにゅう まりーびすけつと かりんとう
18	19	20	21	22	23
ごはん ぶたればーのかれーあげ れんこんのすのもの みそしる(だいこん・なめこ) りんご ぎゅうにゅう よーぐるとぜりー	ごはん ちんじゃおろーすー かぼちゃのばたーに みそしる(たまねぎ・こまつな) りんご ぎゅうにゅう ふれんちおさつ	きのごすばけってい こーるすろーさらだ まっしゅぼてと ばなな ぎゅうにゅう いなりずし	しょくばん おーとみーるはんぼーぐ さつまいものごまさらだ みねすとろーね かき ぎゅうにゅう ふのしゅがーくつきー	*にじいろめにゅー* 	おやすみ
25	26	27	28	29	30
むぎごはん こうやどうふのたまごとしに ごまあえ みそしる(さといも・あぶらあげ) かき とうにゅう こめこのにんじんくつきー	ばたーろーる まかろにぐらたん ぶろっこりーのしおゆで こんそめじゅりあん ばなな ぎゅうにゅう ひじきおこわ	げんまいごはん さばのたつたあげ ほうれんそうのおひたし にまめ(たいしょうきんとき) みそしる(わかめ・ふ) ぎゅうにゅう ほしいも そふとさらだ	ざっこくまい とうにゅうしちゅー さわーくらふと りんご ぎゅうにゅう おれんじかんてん えんとりー	*にじいろめにゅー* 	ごはん ぼーくちやつぶ すばけっていさらだ ほうれんそうとこーんのすーぶ ぎゅうにゅう かすてら