

給食だより

少しずつ気温も下がり過ごしやすくなってきましたが
海風が吹くと体感温度が下がり、乾燥から鼻やのどの炎症や感染もしやすい季節です
体のバリアを張る為にも、主食である米を中心に豆類やきのこ類などもメニューに入れましょう。

そして甘味があり、からだを温め体力をつける食材が多くなる秋・冬。

海外では感謝祭と言って収穫を祝うお祭りもあるそうです。

技術の向上などでスーパーでは季節外れの野菜も多く見かけますが
食べたい物だけでなく、自分や家族の体調や季節によって食材を選ぶ事も大切です。



うちなーむん (沖縄の旬)

沖縄には土地ならではの食材が豊富。
住む土地の季節の物を食べると
体も喜びます。

旬のうちなーむんを紹介しましょう。



しょうが
(ソーガー)

風邪のひき始め(水っばな)や冷え性の方には特におすすめの食材。子どもには辛みも強いので、黒糖やはちみつと合わせてドリンクを作ったり汁や鍋に少し取り入れると取り入れやすいです。

「チ」が黄色い、「チークニ」はだいこんの意味ですが大根ではなく人参です。
11月はまだ出始めて寒い時期の島野菜。滋養食としても使われていたそうです。ほのかに甘く肉質が柔らかいので様々な料理に取り入れられます。



島人参
(チチークニ)



パパッとレシピ! ♪アレンジ色々♪七変化 かつお節のミニパック

豆腐にかけるだけじゃないんです!
簡単美味しいレシピをご紹介します

- ①和え物にかつお節プラス
しょうゆ+ごま+梅+かつお節
→酸味とうまみたっぷり! 野菜との相性抜群
マヨネーズ+しょうゆ+かつお節
→いつものマヨサラダも一気に和風味に!
- ②炒め物や煮物にかつお節プラス
いつものチャンプルーや煮物に入れると
だしや肉やツナを入れなくても味が決まる!
ヘルシー美味しいメニューづくりに
- ③忙しい朝のおにぎりのみかけに
油でかきかきにつめたじゃこ(小魚)+しょうゆ+かつお節
→手づくりふりかけで安心美味しいふりかけおにぎり
- ④汁にプラスで塩分減らす
汁にプラスするとだしの風味が増して調味料控えめでもおいしい汁ものに
可能性は無限大! 栄養価もアップします。

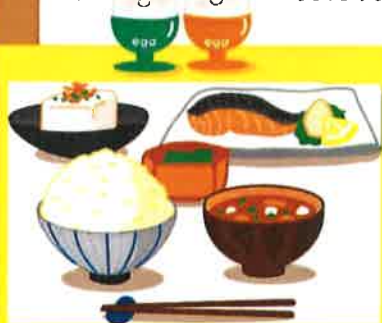


〈ご飯とパン食〉

朝ごはん 食べてますか?

起きてすぐには食べられなかったり、準備をしていて食べる時間がなかったり、朝ごはんをしっかり食べられない事も多いようです。
ですが、1日体を動かす為のエンジンをかける為にも朝ごはんの時間をしっかり作れるよう生活リズムを整える事はとても大切な事です。
パンやご飯に前日の汁ものに豆腐や卵を足すだけでバランスがぐーんと良くなりますよ!

野菜に豆腐や卵を
足した汁もの
プラスで
栄養価アップ!



ごはん食

腹持ちがよくエネルギーを長続きさせてくれるごはん。味噌汁と組み合わせると不足しがちな栄養素も補えます。
胚芽米や麦ごはん、あわごはんなども取りいれると栄養アップ☆

パン食

手軽に用意でき、消化が早いパンは忙しい朝には助かります。ただし、甘い菓子パンにはたくさんのお砂糖が使われている事も多いので注