

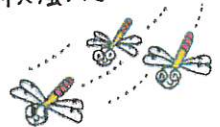
9月給食だより

円町まぶね隣保園 2021年度



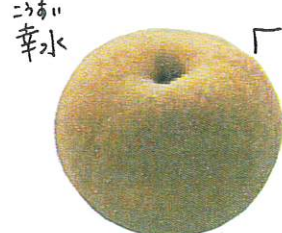
残暑がまたまた「厳しい毎日ですが、日暮れが早くなり、朝晩の涼しい秋風にあたると気持ちの良い、秋の訪れを感じ季節になりました。

季節の変わり目は、夏の疲れが出始め、体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠をとるためには、早めに就寝し、朝はゆとりをもて早く目覚め、朝ごはんをしっかり食べて、元気な身体で一日をスタートさせましょう。



旬の果物

梨



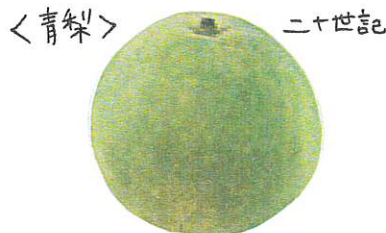
「赤梨」

甘みが強く、酸味が少ない。果肉がやわらかい。



「豊水」

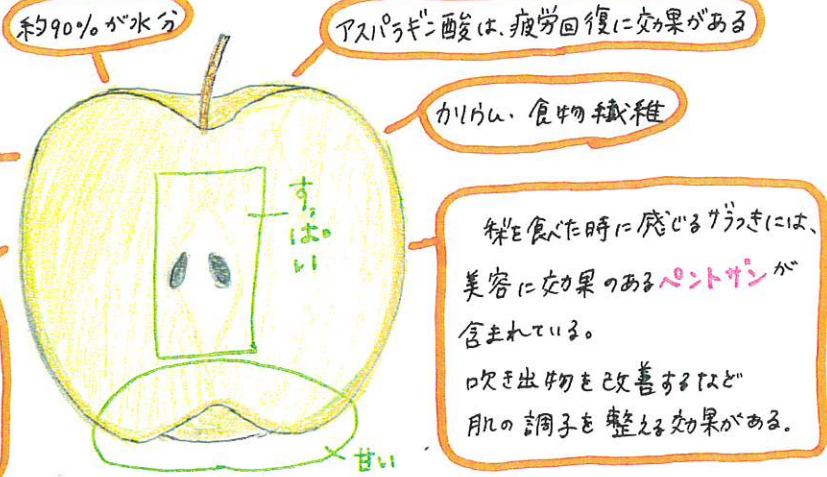
甘みの中に程よい酸味がある。果肉がやわらかい。



「青梨」 二十世紀

甘みと酸味のバランスがよい。果肉がシャリシャリとしている。

栄養と交配



約90%が水分

アスパラギン酸は、疲労回復に効果がある

カリウム、食物繊維

梨を食べた時に感じるクワッキには、美容に効果のあるペクチンが含まれている。

吹き出物を改善するなど、肌の調子を整える効果がある。

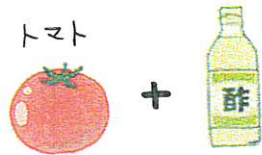
「梨尻、柿頭」と言われるように、梨は、お尻の部分が特に甘い果物

整調作用が期待できる果糖の一種である「フルクトース」は、咳止めや解熱に効果がある。

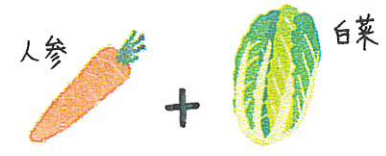
タンパク質を分解する消化酵素の「プロテアーゼ」は、調理に使用した肉を柔らかくする事や、食後のデザートに食べると、消化を助ける。

疲労回復や体力増強に効果のある食べ合わせを紹介します。特に意識せず、食卓に並べているものがあるかも知れませんが、夏の疲れをとるための参考にいかがでしょうか。

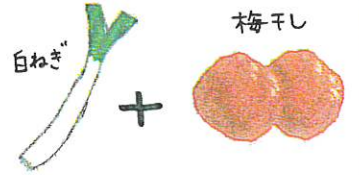
疲労回復



砂糖や塩を加えてさっぱりと、サラダなどにするのがおすすめです。

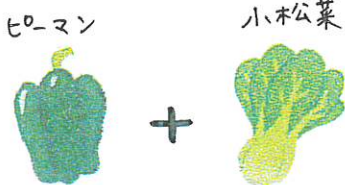


スープにすると、水に溶け出した栄養も取ることができます。

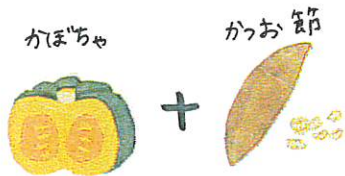


野菜炒めを梅味にしたり、煮魚や焼き魚の薬味にさまざまな調理方法があります。

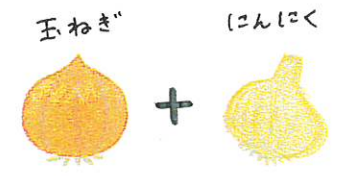
体力増強



油と合わせて食べると鉄分などの栄養の吸収がよくなります。野菜炒めやチャーハンなど、おすすめです。



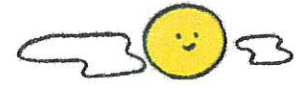
かぼちゃの煮物にかお節を足すと、カルシウムなどの栄養の吸収がよくなります。



疲労回復、免疫力アップに効果があります。お好みで里芋や豚肉と炒め、砂糖やしょうゆ、みそで味付けすると、簡単にスタミナ丼になります。

十五夜 (中秋の名月)

今年は9月21日です。



十五夜は旧暦の8月15日にあたり、一年のうちで最も美しい満月で、きれいな月として眺められてきました。

この日は、お月見をするのと同じように、稲穂に見立てたすすきを掛け、収穫されたばかりの秋の食べ物や団子・里芋を食ります。

秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。