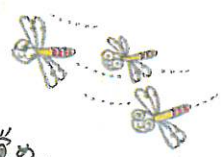


# 9月給食だより

円町まぶね隣保園 2024年度



まだまだ残暑が厳しい毎日ですが、日暮れが少し早くなり、朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。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。十分な睡眠をとる為には、早目に就寝しましょう。そして、朝はゆとりを持って目覚め、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。



## 残暑の季節は、ねばねば食材をたっぷり食べて、暑さバテ・夏バテ対策をとりましょう



### <ねばねばの働き>

- ・整腸作用、便秘や下痢にも効果的
- ・胃の粘膜保護、炎症予防
- ・血糖値の上昇を抑える
- ・コレステロール値の上昇を抑える
- ・ナトリウム排泄効果が高血圧を予防
- ・のど越しが良く、食欲がない時でも食べやすい

粘れば粘るほど、栄養価も旨みもアップする為、できるだけたっぷり粘らせると良いです。

- ※ かつらは、切ってから茹でると粘りが少なくなる。
- ※ 糸内豆とひきわり糸内豆では、同じ回数を混ぜた場合、ひきわり糸内豆の方が粘りが強い。
- ※ もろヘヤは、さつと茹でた後、包丁で糸が切れるほど粘りが出ます。

### 夏の疲れには身体の中を温めて元気に過ごそう

エアコンの効いた室内にいる事や冷たい食べ物ばかり摂ることで、身体の中が冷え、疲労につながります。ねばねば食材を入れた汁物は、とろみがつき冷めにくい為、身体を温めます。暑い時にあえて熱い物を摂る事で、身体の中の冷えを防ぎ、消化吸収を促進し、夏バテの予防になります。

## 9月1日防災の日

～災害への認識を深め、備えを確認する日～  
大規模災害が起きた場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日頃から、食料品や生活必需品は、最低3日分（できれば1週間分）を備えておくことが推奨されています。普段の食品を少し多く買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



日常的に食べ慣れている食品がバテの癒しとなります。



## 今年の十五夜は (中秋の名月)

9月17日(火)

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、きれいな月として目覚められてきました。この日は、お月見をあると同時に、稲穂に見立てたスキを生け、刈り獲れたばかりの秋の食べ物や団子・里芋を食卓に並び、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。

### 8月の給食メニュー

油揚げやに作り易い。

## クリスピーメンチカツの作り方

コーンフレークのカリカリとした食感が子どもたちに人気です!

### <材料> (大人約2~3人分)

- ・豚ミンチ 300g
- ・玉ねぎ 1/2玉 (約80g)
- ・キャベツ 1/8玉 (約75g)
- ・塩こしょう (又は 塩) (小さじ1)
- ・パン粉 10g
- ・コーンフレーク 適量 (せんないもの)

### <作り方>

- ① 玉ねぎ、キャベツはみじん切りにし、ボウルに入れる。
- ② ①に豚ミンチ・塩こしょう・パン粉を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- ③ ②を好みの大きさに分けて丸める。
- ④ コーンフレークを軽く手でつぶして、③につける。
- ⑤ オーブンやトースターで中に火が通るまで焼く。(180℃~200℃ 15分位で様子みる。) (途中、コーンフレークが焦げてきたら、アルミホイルをかぶせる)

※ ミンチは合びきミンチでも良いです。

※ 中に入れる具材は、他の野菜や、豆腐(おろしたものを)を入れてかさ増しにしたり、チーズを入れても、おいしく出来ます。生卵を入れて混ぜるとぷるぷるとなり、うすらOP(茹でたもの)を真ん中に入れて作ると、切った時に断面を楽しめます。