

金
2

今月のテーマは「紀の川柿」です。

えだまめ 40

にゆうさんきんいんりょう : ほん 赤

あひらあげ 5 赤 ねど 5 緑
(みそ 12 かつおだし 1.5)

ミックスフルーツ	45 緑	ヨーグルト	20 赤
バナナ	20 緑	かき	10 緑

ベーコン	5	赤	はくさい	20	緑
じんじん	10	緑	たまねぎ	30	緑
じゃがいも	40	黄			

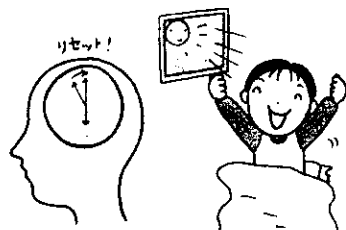
☆材料購入の都合により
献立を変更することが

思いっきり活動するために大切な朝の時間

1日を元気に過ごすためのポイントとなるのが、朝の過ごし方です。気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることの大切さをあらためて確認しましょう。

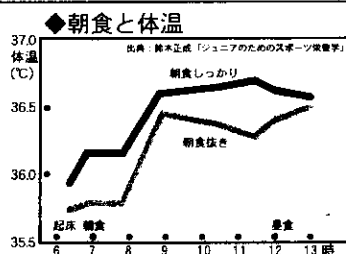
朝の光と体内時計

朝目覚め、夜眠くなるように、私たちの体はあるリズムに従って動いています。このリズムをコントロールするのが、「体内時計」というしくみです。体内時計は朝の光を浴びることで、毎日リズムを整えています。朝の光をしっかり浴びないと体内時計のずれが広がり、生活リズムを乱す原因になります。



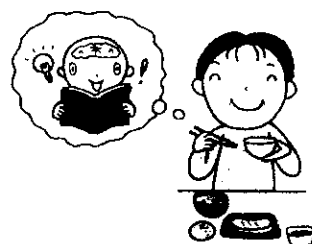
朝ごはんと体温

朝ごはんは、朝の光と同様に、体を目覚めさせるための要素です。朝ごはんを食べないと体温がなかなか上がらず、たとえ体を動かして一時的に上げても、運動後すぐに下がり、昼食まで低い体温が続いて元気に活動できないことがわかります。



朝ごはんと脳

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。とくに脳は、重さは体重の2パーセントほどに過ぎませんが、体全体の20パーセントものエネルギーを消費する大食漢です。朝ごはんをしっかり脳にエネルギーをチャージして、毎日フル回転させましょう。



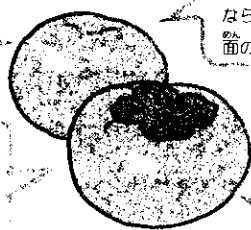
柿～kaki～の季節がやってきました。

ビタミンCがたっぷり

ビタミンCの量が、いちごやキウイと同じくらい多いフルーツです。

ビタミンAもたっぷり

黄色いのはカロテンの一種で、体内でビタミンAになります。皮ふや粘膜をじょうぶにし、かぜ予防にも役立ちます。



甘みもたっぷり

砂糖が貴重品だった昔は、干しがきはハチミツと並んで大切な甘味調味料でした。干しがきの表面の白い粉も糖の一種です。

黒い斑点も食べられます

黒い斑点の正体は、渋味のもとのタンニンが固まったものです。水に溶けなくなるので、かきの甘さだけを味わうことができます。タンニンには抗酸化作用や口臭を予防する効果もあります。



かきは日本で古くから食べられてきた果物です。英語でも「Kaki」といいます。サラダに加えたり、いためにしてもおいしいですよ。まだぜひ干しがきも味わってみてくださいね。

給食のレシピ紹介

《材料》 4人分

豚肉	100g	牛乳	1/2カップ
玉ねぎ	1個		
にんじん	1/2本	ｸﾘｰﾑﾖｰｸの素	2.8g
大根	厚さ3cm位	コンソメ	2.5g(1/2個)
さつまいも	中1本	塩	少々
おき栗	4粒	こしょう	少々
しめじ	1/4パック		
マッシュルーム	2.0g(2個)	スキムミルク	小さじ1
水	2カップ		

※給食センターでは、スキムミルクを使用しています。カルシウムがとれ、味もコクが出ておいしいです。

～秋のかおりシチュー～

《作り方》

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんは乱切り、さつまいも・大根は大きめのさいの目切りにする。おき栗は半分に切る。しめじは石づきを取り、小さいふさに分ける。スキムミルクはぬるま湯で溶いておく。
- ② 豚肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを加えてこがさないようにさらに炒め、水を加えて煮る。
- ③ ②の材料に火が通れば、さつまいも、大根と栗を加える。
- ④ さつまいも・大根がやわらかくなれば、調味料を加えて煮る。
- ⑤ 牛乳、しめじ、マッシュルームを加えて、煮込めばできあがり。

