



食育だより



9月は防災月間です。今年は、津波警報で不安になったのが記憶に新しいです。非常食の中にお子さんが食べているおやつを加えておいたり、ご自宅の防災リュックの中身を再確認したりすると不安を緩和することができます。

防災リュックの賞味期限の確認も忘れずにおきましょう！



今月の郷土料理（12 日）

かつおめし(高知県)

今月の食育の日（19 日）

きのこカレー（きのこ）

今月は旬の『きのこ』『さつまいも』を使った料理が献立に含まれています。そのほか、

15 日 敬老の日 赤飯

23 日 秋分の日 おはぎも提供されます。



今月の注目食材 『きのこ』



秋の味覚といえばきのこ。

しいたけ・しめじ・えのきなど色々な種類があります。

＊きのこの栄養のポイント＊

- ・お腹すっきり！→食物繊維がたっぷり
- ・骨を丈夫に！→ビタミン D がカルシウムのお手伝いをしてくれます
- ・元気もりもり！→ビタミン B で疲れにくい身体に

きのこは組み合わせることで、うまみがより引き立ちます。日々の献立に取り入れて、元気な身体づくりをしましょう。

旬の食材～梨～

梨は、8月から10月上旬が旬の時期と言われており、時期ごとに品種が変わります。

千葉県は梨の生産量日本一としても有名です。「幸水」「豊水」という品種だけでなく、令和3年には「秋満月（あきみつぎ）」という品種が生まれました。果実が大きく、柔らかでなめらかな食感が特徴だそうです。

OURS 給食でも、8月から梨の提供が始まりました。

ご自宅でもぜひ、旬を味わってみてはいかがでしょうか？

