



令和5年度
長井市給食
共同調理場

文責：さたけなおこ

朝晩もだいぶ涼しくなり過ごしやすくなって来ました。たくさん体を動かし、おなかをペコペコにして秋の味覚をたっぷり味わいましょう。
旬の食材を五感で感じる事で、豊かな感性や味覚の形成につながります。

「おにぎり」自分でにぎれるよ

今年は関東大震災から100年目でしたね。その関東大震災が起こったのが9月1日の「防災の日」です。今年も「自分でにぎろう おにぎり」と銘打って、
¥自分で食べるおにぎりをにぎりしました。

おにぎりは、災害時にも食べやすく、ラップでにぎれば食器も必要ありません。いざという時、自分で食べるものが自分で作れるようになって欲しいという想いで企画しています。



みんな、
真剣な表情
で、にぎって
ます 

自分で
にぎると
ますます
おいしい
ね♡

さつまいもかりんとう

さつまいもの季節です。ふかしいもや焼いもなど、さつまいも その物の美味しさを味わうのも良いですが、大学いもやかりんとうにすると良く噛むメニューになります。
カリカリとした食感でついつい食べ過ぎてしまう美味しさです。



材料(幼児2人分)

・さつまいも 70g
・揚げ油 適宜

【タレ】

・黒糖 小さじ1

作り方

- 1・さつまいもは皮つきのまま、5mm厚の斜め切りにして5mm幅に切る。(5mm×5mmのスティック状にする)
- 2・さつまいもを水にさらす。
- 3・さつまいもの水気を良く切り、最初は165～170℃位の低温の油でじっくり揚げてから175度くらいまで油温を上げて軽くきつね色になりカリカリになるまで揚げる。
- 4・黒砂糖に水を入れ火にかけとろみが出たら、カリカリにあげたさつまいもを入れ絡めて出来上がり。(この時こげやすいので、弱火にして様子を見ながら絡める。)

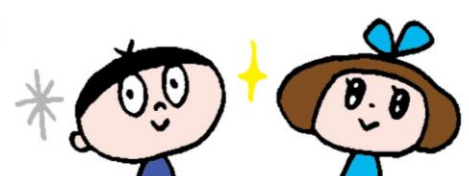
* クッキングシート等広げて冷ますとくっつきにくいです。

目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- **ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- **ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- **ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



新米の季節です！

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

