

## 食欲の秋到来！

9月に入っても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。残暑に負けないように楽しく食べて元気な体を作りましょう。

### 9月食育目標 ~秋の味覚を楽しもう~

秋は米やいも類、果物などが実り、収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。園でも旬の食材を使った献立を取り入れて、秋の味覚を楽しみます。



### 旬の食材

きのこ類・ごぼう・さつまいも・さといも・なす・なし・ぶどう・りんご

### 給食人気レシピ紹介 ~高野豆腐のフライ~

<材料 2人分>

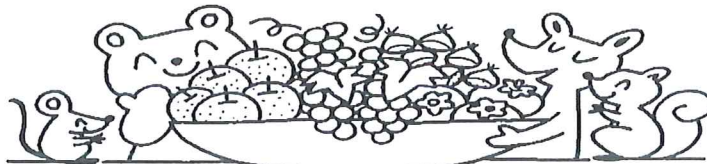
高野豆腐・・・2枚  
煮干しだし・・・200cc  
砂糖・・・小さじ2  
みりん・・・小さじ2  
料理酒・・・小さじ1  
薄口醤油・・・小さじ1  
食塩・・・少々

A

パン粉・・・大さじ3  
卵・・・1/2個  
小麦粉・・・大さじ1  
揚げ油・・・適量

<作り方>

- ①高野豆腐は湯につけてもどし、半分にスライスして2つに切る。
  - ②鍋に①とAを入れ、煮る。沸騰したら弱火にして汁気がなくなるまで煮て冷ます。
  - ③フライやコロッケを作る要領で、小麦粉、卵、パン粉の順につけ180度に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ★衣をしっかりつけることがポイントです！



### 栄養豆知識 豚肉ときのこで夏の疲れの回復を！

まだまだ夏の疲れが残っている人もいるのではないのでしょうか。夏に汗をかくのは良いことなのですが、水に溶けやすいカリウムのような栄養素は汗と一緒に流れ出てしまいます。カリウムは筋肉のエネルギー代謝の補助や機能を調節するミネラルなので、不足すると筋肉の動きが悪くなり、疲れやすくなったり、疲れが取れないといった症状が出てしまいます。きのこはカリウムを豊富に含みます。また、豚肉には疲労回復に効果的なビタミンB1と身体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。きのこを豚肉と一緒に食べると夏の疲労回復の効果倍増です。子どもたちが苦手なきのこも、豚肉の生姜焼きに入れることで、抵抗なく食べられるでしょう。

