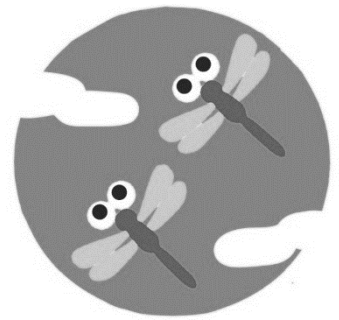




給食だより

2022年9月号



厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。すがすがしい実りの秋がやってきましたね。果物やお魚が美味しくなり、食欲もアップする時期です。

また、親子で読書をしたり、お散歩途中で秋を見つけるのも楽しいですね。

今月は9月ごろから旬をむかえる、しめじをご紹介します。

ほかに 沢山 ☆

栄養と効能

→オルニチン

オルニチンは、肝臓の働きを助ける効果があります。肌の新陳代謝を促進し、ターンオーバーを整えるため、肌の不調改善にもつながります。

→ビタミンB群

しめじには、ビタミンB1、ビタミンB2が含まれています。ビタミンB1は、糖質の分解に働きかけ、疲労の回復を助ける効果があります。ビタミンB2は、脂質の代謝や、健康な肌や髪をつくる手助けをします。

→βグルカン

多糖類の一種であるβグルカンは、腸内環境を整える働きがあります。腸に直接働きかけることから、空腹時に摂取するのが好ましいとされています。また、免疫力の活性化にも効果的で、風邪の予防にもつながります。

見分け方

- ◆ カサが開きすぎていない
- ◆ 弾力があり、まとまっている
- ◆ 軸がしっかりしている

しめじは冷凍保存が正解

- ◆ 生のまま冷凍できる
- ◆ 冷凍することで旨味アップ
- ◆ 凍ったまま調理できる

ツナとしめじの炊き込みご飯

●材料●

- 米……………3合
- ツナ缶…1缶
- しめじ…1/2袋
- 人参……………4cm
- 油揚げ…1枚
- だし汁…490ml
- 醤油……………70ml
- 酒……………30ml

●作り方●

1. ツナ缶は油をきり、油揚げは油抜きしておく。
2. 人参は干切り、油揚げは短冊切り、しめじは石づきを落としておく。
3. お釜に研いだ米と調味料を入れる。
4. 具を全てお釜に入れて炊く（混ぜないで上に乗せる）。
5. 炊きあがってから軽く混ぜれば完成です！