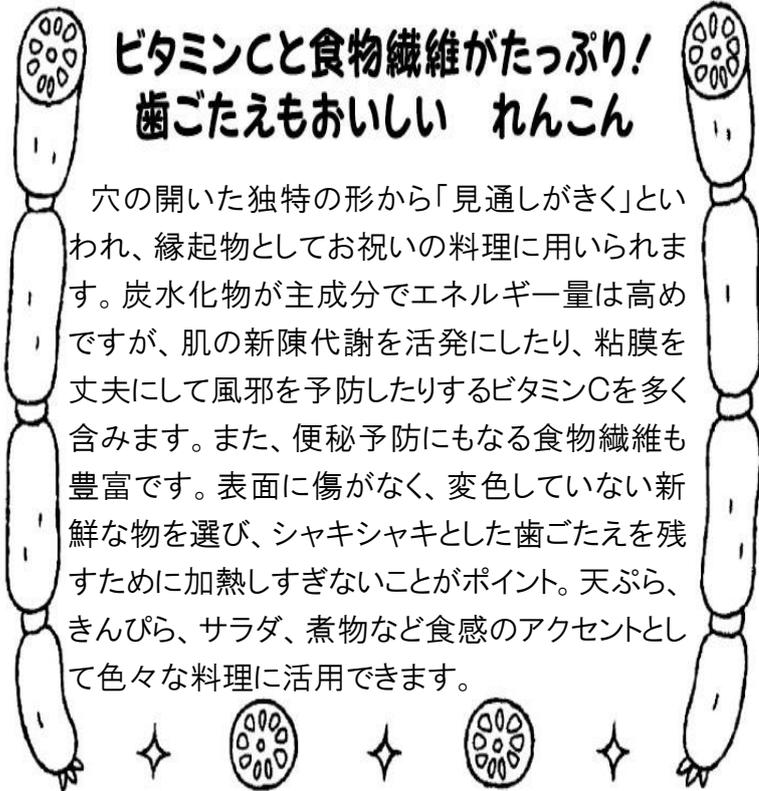




給食だより

令和5年10月号

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。この時期は新米をはじめ、旬の食べ物が豊富に出回る季節です。また、体を動かし汗を流すのに最適な時期でもあります。ご家庭でも秋の味覚を取り入れ、お子さんと一緒に体を動かしてみたいはいかがでしょうか。



ビタミンCと食物繊維がたっぷり！ 歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた独特の形から「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分でエネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にして風邪を予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防にもなる食物繊維も豊富です。表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、煮物など食感のアクセントとして色々な料理に活用できます。

秋が旬の食材

- ・ごぼう…食物繊維が豊富で、油を通すと甘みが増し、美味しくなります。ごぼうに含まれているイヌリンという成分が、腸内の善玉菌を増やすことで腸内フローラを改善すると言われています。
- ・柿 … 実はビタミンCが豊富で、レモン1個分のビタミンCが約 20 mgに対し、柿1個には約 112 mgも含まれており、1個食べると1日分のビタミンCが摂れます。
- ・イワシ…DHAとEPAの両方をバランスよく含んでおり、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やし、中性脂肪を減らす効果があります。

★今月のレシピ…れんこんバーグ★

《材料》 5人分
 ・れんこん 150g ・豚挽肉 150g
 ・塩 1g・葱(白い部分) 15g
 ・生姜 5g ・醤油 5g・片栗粉 5g

※ソース

・ケチャップ 60g ・砂糖 5g
 ・中濃ソース 10g ・赤ワイン 10g

《作り方》

1. れんこんは皮をむきすりおろし、葱は小口切り、生姜はすりおろす。
2. 挽肉に塩を加えよく混ぜる。
3. れんこん・葱・生姜・片栗粉・醤油を加えよく混ぜ、5等分にして成型する。
4. フライパン又はオーブンで焼く。
5. 鍋にソースの材料を入れひと煮立ちさせる。
6. 焼けたハンバーグをソースに絡めて完成です。

🍷9月28日に提供したハンバーグのレシピです。

ソースは食べなれたケチャップベースで提供しましたが、お好みで和風おろしソースでも合うと思います。