

旬の食べ物 きのこ

きのこは秋が旬の食べ物です。最近では、人工栽培によって1年中食べることができるようになりました。

独特の味や香り、歯ざわりやぬめりがありますが、それらを生かすように調理すると、おいしさが引き立ちます。

給食で使用しているのは、しいたけ、しめじ、なめこ、マッシュルーム、えのきたけ、きくらげなどです。

<p>しいたけ</p> <p>日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけののもどし汁は、だし汁として利用できます。</p>	<p>しめじ</p> <p>「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味が良く人気があります。</p>	<p>なめこ</p> <p>独特のぬめりがあるのが特徴です。</p>
<p>マッシュルーム</p> <p>欧米ではマッシュルームといえばきのこ全体をさすこともあるほど一般的です。給食では缶詰のものを利用しています。</p>	<p>えのきたけ</p> <p>炒めものや鍋物によく合うきのこで、火が通っても歯ざわりがよいのが特徴です。</p>	<p>きくらげ</p> <p>塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯ざわりがあります。</p>

きのこはローカロリー食品とよばれ、栄養素がなさそうですが、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれています。

献立紹介 (9月10日の給食だよ！)

<にらとえのきのサラダ> ●材料 (4人分)

えのきたけ……………40g	白いりごま……………少々
にら……………40g	しょうゆ……………小さじ2
もやし……………80g	酢小さじ……………1 2/3
かにかま……………40g	砂糖……………小さじ 2/3
ねぎ (みじん) ……大さじ1	ごま油……………小さじ1
しょうが (おろす) ・1/4 かけ	

給食では、かにかまは加熱しています。

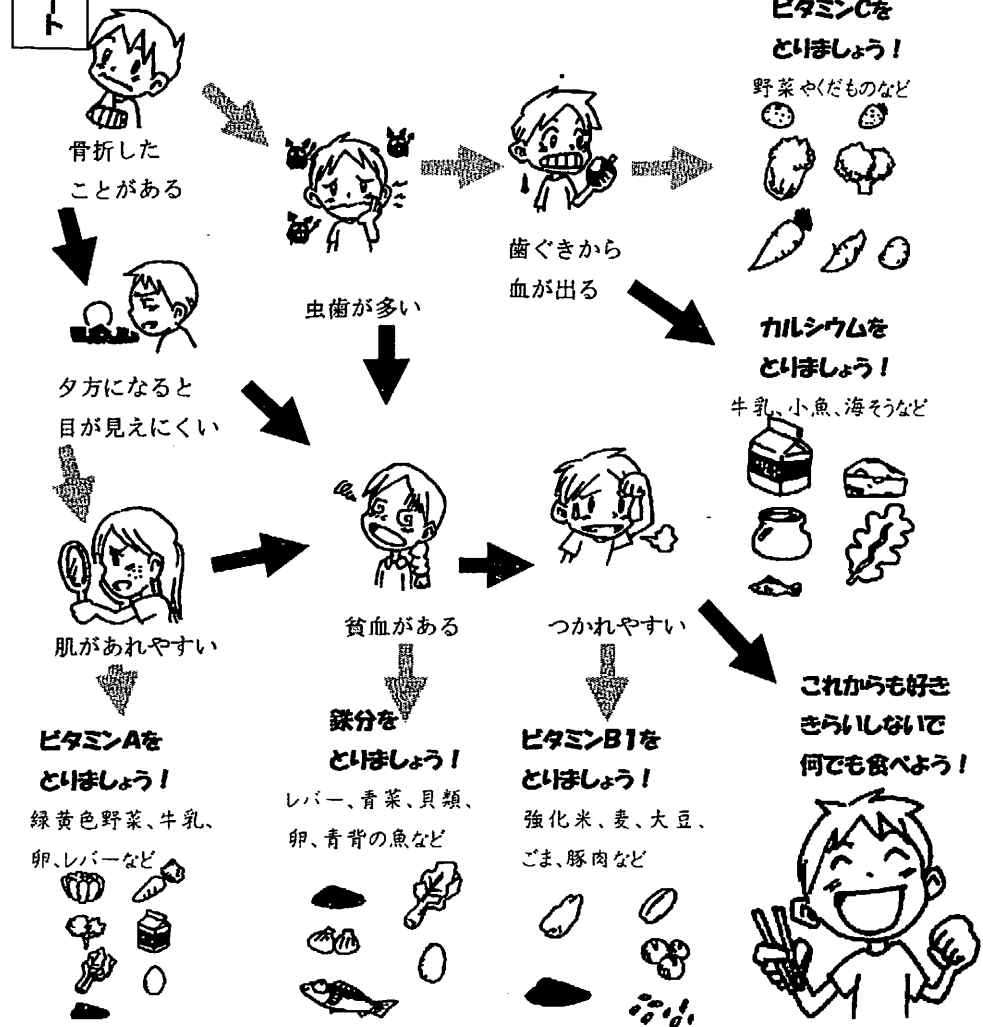
●作り方

- ①えのき、にらは3cm位に切り、ゆでて冷ます。
- ②もやし、かにかまはゆでて冷ます。
- ③カッコの材料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④①②③をあえる。

家族みんなで健康チェックしてみましょう。

スタート

健康チェック



暑さ寒さも彼岸まで

お彼岸は春分の日と秋分の日を中日にして前後3日の計7日間をさします。この期間は先祖の法要や墓参りをして先祖を偲び、敬う行事をします。皆さんのお家ではどうですか？

「暑さ寒さも彼岸まで」とは、冬の寒さも夏の暑さもお彼岸を境にやわらぐことからこのようにいわれています。もうすぐ秋分の日。これからどんどん涼しくなっていきますね。寝るときは、蒸し暑いからといって薄着していると明け方冷えて、体調を崩す原因にもなりますので注意しましょう。

