

上尾市教育委員会 上尾市学校給食栄養士研究会

実りの秋となりました。今回の四季の食事では『旬の野菜を食べよう』をテーマに食に関す る情報をお届けします。

Lbh

秋に旬を迎える野菜は、暑さを乗り越え、涼しくなる気候の中でじっくりと育ち、そ の味や栄養がぎゅっと凝縮されます。夏の暑さで疲れた身体を癒し、冬に備えて栄養を 蓄えるのに最適です。この秋は、個性際立つ旬の野菜を食卓に取り入れて、豊かな味わ いを楽しみませんか?

さつまいも



食物繊維が腸を整 え、ビタミンCで肌荒 れ防止・免疫カアップ、 むくみを解消して便通 を助けます。



カロリーは芋類の中 で、比較的低めです。カ リウムが豊富で、体内 の余分な塩分を排出 し、むくみや高血圧予 防に役立ちます。

れんこん



加熱しても壊れにく いビタミンCが豊富に 含まれています。また、 食物繊維が腸を整え、 タンニンが消化を助け ます。

かぼちゃ



収穫は、夏から初秋 です。2~3ヵ月寝か せて『追熟』させること で甘みが増します。β-カロテンが豊富で皮膚 や粘膜を保護してくれ ます。

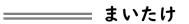


水分が少なく、冬ま で保存が可能です。ま た、食物繊維が豊富で 便秘や腸内環境を整え ます。

しいたけ

の食感と風味が特徴です。









- ・生のしいたけど乾燥したしいたけの2種類があります。乾燥したしいたけは栄養 が凝縮されビタミンDが多く含まれています。生のしいたけは、水分を含み独特
- ・しめじは、低カロリーで食物繊維が豊富です。さらにビタミンB群、ビタミンD、 カリウムなども含み免疫向上効果も期待でき様々な料理に合います。
- まいたけは、コリコリした食感と独特な風味があります。

作ってみよう 給食レシピ ~ サクサクごぼう~

【材料】 【4人分 切り方】

ごぼう…80g

(半分に切って斜め切り)

上片栗粉····24g

- しょうゆ…10g 上白糖……10g

洒 ···· 4 g

水10g

揚げ油・・・・揚げられる量 し白ごま・・・・ 4g

【作り方】

- ①ごぼうに片栗粉をつけて揚げる。
- ②Aの調味料を煮立てて、ごまを入れ、揚げ たごぼうにからめる。

ごぼうが苦手な子供 も美味しく食べられ ます!

