

# 給食だより

平成30年9月 栄養士

夏の強い日差しも少し和らぎ、虫の鳴き声もせみから鈴虫に変わろうとしている今日この頃。まさに、実りの秋の到来です！秋といたら「食欲の秋」!!!  
おいしい食材がたくさん旬を迎えます。お子様といっしょに、季節を感じながら自然の味を味わってみてはいかがですか？園の給食にもしっかり秋を取り入れたいと思っています。

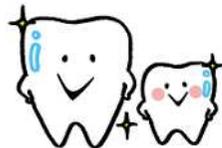
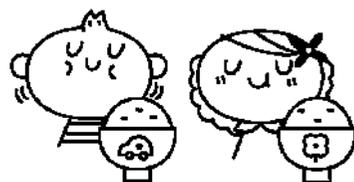
## 9月の給食目標

### よくかんで食べましょう！！

よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくし、消化・吸収を助けるだけでなく、噛む事によって食物繊維が砕かれ、より一層食べ物がおいしくなります。

#### よく噛むと、いいことがいっぱい

- 脳の働きがよくなる
- 食べ物の味がわかるようになる
- あごの周囲の筋肉が発達し、歯並びがよくなり言葉がしっかりする
- 唾液がたくさん出て、虫歯を予防する
- 満腹中枢を刺激して、肥満を予防する



#### よく噛んで食べる工夫

水分で流し込まない  
急いで食べない

#### よく噛まない食べられない食品

雑穀パン 根菜類 こんにゃく  
かまぼこ 昆布 りんご など

## 秋のおいしい食べ物



おいしい秋の食べ物をさらにおいしく頂くために、食材の見分け方を紹介します！

- サンマ・・・黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮です
- きのこ・・・かさがあまり開いてなく、軸がしまっており、汚れていないもの
- さつまいも・・・よく太っていて、ひげ根が少なく、でこぼこも少ないもの
- りんご・・・軸が太くて、皮が赤く、ハリとツヤのあるもの
- 梨・・・軸がしっかりとして、皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いもの
- 柿・・・ヘタと果実に隙間がなく、ヘタが実に張り付いているようなもの
- ぶどう・・・粒の表面に白い粒がついているもの

### 今月のおすすめ食材

#### ジャンボピーマン

津山市久米地区で、平成10年から栽培され「ジャンピー」の愛称で親しまれています。普通のピーマンより重量が3～4倍、肉厚が2～3倍もある大型種のピーマンで、苦味が少なく食べやすいのが特徴です。だいたい7月から11月頃まで出荷されます。

選ぶときは、ヘタがピンとしていて皮にハリがあり、切り口がみずみずしいかどうかを見て下さいね。

### おすすめレシピ

ピーマンをおいしくたっぷり  
食べられますよ！！  
6日の給食のメニューです。

#### ジャンピーのドライカレー(4人分)

##### 材料

- 米……………2.5合
- 合挽き肉 ……240g
- しょうが ……少々
- 玉ねぎ ……1個
- ジャンボピーマン ……2個
- 赤ピーマン ……1/2個
- 油……………適量

- カレー粉 ……大さじ1と1/3
- ウスターソース ……大さじ1と1/3
- 塩……………小さじ2/3

##### 下準備

しょうが、玉ねぎはみじん切り、ピーマンは5mm角に切る。

##### 作り方

- 米は普通に炊く。
- フライパンに油を熱し、しょうがを炒めて香りを出し、ひき肉を火が通るまで炒める。
- 玉ねぎとピーマンを加えて炒める。
- 調味料を加えて混ぜ、味を整える。
- 器にごはんを盛り、 をかける。