

実りの秋、到来。

朝夕はずいぶん涼しくなりました。過ごしやすい反面、日中との気温差が激しく体調を崩しやすい季節でもあります。健康管理には気を付けましょう。

秋は実りの多い季節です。お米や果物など、農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物がたくさん出回ります。たくさん食べて、たくさん運動して、心も体も実りの多い充実した秋にしていきたいと思います！



おいしい新米の季節です！

日本には様々な品種のお米がありますが、そのほとんどが9月～10月に稲刈りをむかえます。稲刈りで収穫されてから、その年の年末までに精米されたものが新米と呼ばれます。

<新米をおいしく炊くポイント>

◎素早く丁寧に研ごう！

お米自体がやわらかいので、ゴシゴシ研がず優しく洗いましょう。

◎水分量は少なめに！

新米は水分を多く含んでいるので、普段お米を炊く時よりも水は少な目がおすすめてです。

噛めば噛むほど甘味がでることも、新米の特徴です。この時期だけの旬なおいしさを、ぜひ味わってくださいね♪

10月10日は、 あいご 目の愛護DAYです

テレビやタブレット・スマートフォンなど、現代人は生活の中で目を使いすぎていると言われています。

目が疲れていると感じたときは、目に良い働きをする**ビタミンA**や**B群**、**アントシアニン**などをいつもより多めに取り入れましょう！



ビタミンAは、人参や小松菜などの緑黄色野菜に多く含まれているよ！

ビタミンB1は豚肉や大豆、**B2**はレバーや乳製品、**B12**は貝類や青魚に多く含まれているよ。



アントシアニンは、ナスやブルーベリーに含まれる紫色の色素のことだね！

11月のおすすめ！献立紹介

11月 17日(金) ごはん 豚肉のカレー風味揚げ 小松菜とコーンのソテー 炒めビーフン
スパイシーポテト コンソメスープ 牛乳



今月の食育献立は、摂津市の認定こども園・小学校・中学校で連携献立となっています。「スパイスを使った減塩」が共通のテーマのため、中学校ではカレー粉やチリパウダーを使用した献立にしました。

11月 24日(金) ごはん 魚の塩こうじ焼き キャベツと小松菜の炒め物 きんぴらごぼう
抹茶わらび餅 えのきと豆腐のみそ汁 牛乳

「1 (い) 1 (い) 24 (にほんしょく)」という語呂合わせから、11月24日は「和食の日」に定められています。和食の定番である焼き魚とみそ汁、デザートに和菓子を付けました。