

食育だより

令和5年9月22日

まだまだ暑い日が続きます。バランスのよい食事と水分補給を心がけましょう。

3つのグループを

バランスよく食べよう！

健康な体づくりのためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。食べ物を、黄・赤・緑の3つのグループに分けて、バランスが偏っていないか確認してみましょう。3つのグループをバランスよく食べましょう。

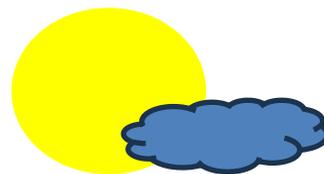
黄・赤・緑の
食べものについて
紹介しています。

給食は、黄・赤・緑が
そろそろ献立を考えています。



バランスのよい献立も好き嫌いをして残してしまったりは、バランスが偏ってしまいます。苦手な食べ物があっても少しずつ慣れて食べられるようになる人もあるので、少しずつチャレンジしてみましょう。

ことし じゅうごや
今年の十五夜は9月29日

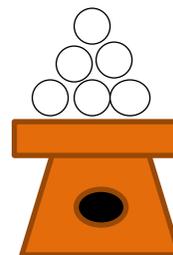


月見は、月見だんごやさといも、豆や栗を供えてススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。

十五夜とは、旧暦で8月15日にあたる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、一年の中で一番美しい満月とされています。

今年の十五夜は、9月29日です。美しい月を楽しみましょう。

給食では、月に見立てた、かぼちゃを練りこんだ黄色い団子が入った「月見汁」がでます。団子は調理士さんが一つ一つ心を込めて手作りしています。



給食レシピ

マカロニあべかわ

(材料) 4人分

- マカロニ 48g
- ゆで塩 少々
- 《A》
- きなこ 20g
- 砂糖 大きじ2
- 塩 少々



(作り方)

- マカロニを塩ゆでし、水気をきる。
- 《A》を合わせ、マカロニを和える。

かんたんに作ることができます。
手作りおやつにもおすすめです！

北九州市の
郷土料理

ぬかみそだき



ぬかみそだきは、北九州市で江戸時代から保存食として食べられてきました。ぬかみそだきは、いわしやさばなどをしょうゆ、酒、三温糖、「ぬかみそ」で、長時間煮て作ります。「ぬかみそ」を入れることによって、青魚の臭みが消え、ぬかみそに含まれるビタミンB₁などの栄養素も摂ることができます。



給食室の調理の様子