



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2023. 9月号



夏の暑さがやわらぎ、朝晩の気温の差がありますが、まだ残暑の厳しい日が続きます。
夏の疲れが出てくるこの時期、ゆっくり体を休めましょう。
秋といえば、『秋の味覚』という言葉があるように、美味しい食材が多く実る季節です。
給食も秋の食材を使った献立を取り入れています。
一番美味しい旬の時期に素材の味を楽しみたいですね。



秋の味覚を噛みしめよう ～噛むことの大切さ～

①消化を助ける

よく噛むことで食べ物が小さくなります。
さらに消化を助ける働きをもつ唾液とよく混ざること、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

②虫歯を予防する

よく噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

③太りすぎを防ぐ

よく噛むことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなり、食べすぎを防ぐことができます。

④脳の働きを高める

よく噛むことで脳への血流が良くなり、脳の各部位が刺激されます。
記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果があります。

秋 旬の食材

- 【芋 類】・・・さつまいも、里芋、じゃが芋
- 【野 菜】・・・かぼちゃ、れんこん、カリフラワー、チンゲン菜、人参
- 【きのこ類】・・・しめじ、生しいたけ、まいたけ、まつたけ
- 【果 物】・・・梨、柿、栗、りんご、ぶどう
- 【魚】・・・秋鮭、鯖、秋刀魚
- 【米】・・・新米



秋刀魚のかば焼き丼

秋刀魚は小骨が多いですが、油でカリッと揚げると骨まで食べられます。よく噛んで食べましょう。
揚げるだけで簡単に作れる「秋刀魚のかば焼き丼」のレシピをご紹介します。

【材料】 大人2人分 子ども2人分

【作り方】

秋刀魚 三枚おろしにしたもの 6枚
 酒 大さじ2
 生姜汁 すりおろしたもの 小さじ2
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量

- ①三枚おろしにした秋刀魚を酒と生姜汁で下味をつける。
- ②★の調味料を鍋に入れて火にかけ甘たれを作る。
- ③①の秋刀魚の水気をクッキングペーパーで拭き取る。
- ④水気を拭き取ったら秋刀魚に両面片栗粉をつける。
- ⑤揚げ油 170度～180度 4分～5分くらい カリットとなるまで揚げる。
- ⑥揚げた秋刀魚をごはんの上のにのせて甘たれをかける。

★酒・醤油・砂糖 大さじ2
 ★みりん 大さじ1