



食育だより



「日本の郷土料理」

9月の日本の郷土料理は「北海道」です。

＜昼食＞

鮭のちゃんちゃん焼き
切り干し大根の松前漬け
空知汁（そらちじる）

＜おやつ＞

じゃがバター

鮭のちゃんちゃん焼きは、鮭と野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理で、北海道の石狩地方の漁師町が発祥とされています。主に鮭がとれる秋から冬にかけての時期に調理されますが、今では1年を通して親しまれています。

松前漬けは、乾燥させた具材を醤油・みりん・酒・砂糖などで漬け込んだ保存食です。松前藩が発祥とされており、地元でとれた食材を使って作られています。

空知汁は、空知地方の料理のことで醤油味の豚汁となっています。

《9月の旬の食材》

9月の旬の食材には、

〔野菜〕 かぼちゃ・さつまいも・チンゲンサイ・とうがん・まいたけ

〔魚類〕 たい・さけ・しらす・かんぱち・えび

〔果物〕 イチジク・なし・かぼす

などがあります。今回は、なすについてご紹介します。



なす

カリウム・ポリフェノール・食物繊維とたくさんの栄養素が含まれ、夏バテを予防し、免疫力のアップなど、この季節には欠かせない食材となっています。

早寝・早起き・朝ごはん

夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなる時期です。生活リズムを整えて、元気に残暑を乗り切りましょう！

朝食を食べないと、体は動いても頭はぼんやり、、、ということになりがちです。

ごはんやパンなどの主食には、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれています。

朝食を食べることで、午前中遊ぶことに集中することが出来ます。

朝食は一日を活動的にいきいきとすごすため大事なスイッチです。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう♪



