

新米がおいしい季節になりました！

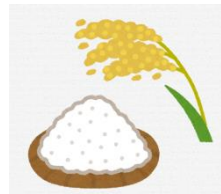
新米の収穫の時期を迎えました。お米は炭水化物が豊富で、私たちが活動するエネルギー源となるだけでなく、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルを含む、バランスの良い主食です。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。



味なしごはんは、良いことがたくさん！
口の中で、いろいろなおかずと混ぜながら食べます。



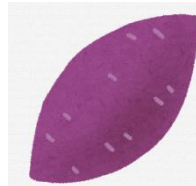
ごはんの甘味やおかずの味を敏感に感じます。
唾液がたくさん出て、脳を活性化させます。



秋が旬な食材がたくさんあります！



さんまは、高品質なたんぱく質、EPA、DHAが豊富に含まれています。EPAは睡眠の質を向上させ、DHAは血をさらさらにしてくれます。



さつまいもは、食物繊維、βカロテン、ビタミンCを多く含んでいます。でんぷん質で覆われているので加熱しても栄養が壊れにくいです。



れんこんは、食物繊維、ビタミンC、カリウムなどを豊富に含み、整腸作用や美容、血圧調整など健康に役立ちます。



きのこは低カロリーであり、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を豊富に含み、健康や美容に役立ちます。



献立紹介



10月の献立から「さつまいものごまあえ」を紹介します。

4人分

- ・さつまいも 160g
- ・青菜 80g
- ・人参 20g
- ★すりごま 12g
- ★しょうゆ 8g
- ★砂糖 8g

① さつまいもは、いちょう切りにし柔らかくふかす。

② 人参はいちょう切り、青菜はざく切りにし、柔らかくゆでる。

③ 調味料と混ぜ合わせる。

※味を見て調味料を調整してください。

10月は食品ロス削減月刊です。

- 食品ロスを減らすために・・・
- ・残さず食べきりましょう。苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう！
- ・使い切れる分だけ買いましょう。
- ・冷蔵庫の整理と『見える化』をこころがけましょう。

