



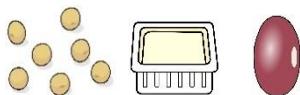
らんちたいむ 第3号

食生活を良くする合言葉「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」



「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」は、和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。私たちの祖先は、四方を海に囲まれ、季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、風土に適した料理を作り上げてきました。ごはんを中心とした和食は、世界から注目されています。一つでも多くそろうようにすることで、バランスのよい食事に近づきます。

ま め・豆製品



特に、ごはんと大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

ご まなどの種実類



小粒でも高エネルギー。体によい油も含まれています。

わ かめなどの海藻



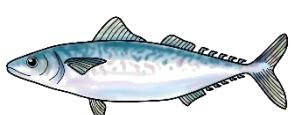
カルシウム、ミネラル、食物せんいが豊富です。

や さい



四季折々に旬の野菜を食べましょう。ビタミンや食物せんいの宝庫です。

さ かな



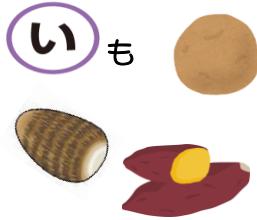
魚のあぶらは、血液をサラサラにします。良質のたんぱく質も豊富です。

し いたけなどのきのこ



うまいの宝庫です。食物せんいも多く含みます。

い も



ビタミンCや食物せんいが多いです。

こ め



ごはんの特徴は、粒のまま食べられることです。そして、食材の味を邪魔しないやさしい甘みです。

給食担当より

9月28日(月)～10月2日(金)は、9月21日・22日が連休になるため、欠食届の締切日が早くなります。

9月28日分: 9月16日(水) 9月29日分: 9月17日(木) 9月30日～10月2日分: 9月18日(金)



9月献立「賀茂なすの田楽」



〈材料〉 1人分

- | | | |
|------------------|--------------|----------------------------------|
| ・賀茂なす: 1/6個(50g) | ・料理酒: 小さじ1/2 | ① 賀茂なすは1.5cm幅くらい切り、水につけてアクぬきをする。 |
| ・揚げ油: 適量 | ・みりん: 小さじ1/2 | ② 水気を切ったなすを油をからめて焼く。 |
| ・いりごま: 小さじ1/2 | ・片切り粉: 適量 | ③ 定量の水、赤みそ、さとう、料理酒、みりんを合わせて加熱し、 |
| ・赤みそ: 小さじ1 | ・水: 小さじ1/2 | いりごまを加え、水溶きの片切り粉でとろみをつけてタレを作る。 |
| ・さとう: 小さじ1 | | ④ ②に③をかけて食べる。 |

〈作り方〉



「なすの女王」と呼ばれる京野菜で、表面の光沢が美しく、実がしまっているので、煮崩れず、ずっしりとした重みが特徴です。赤みそやさとう、みりん、料理酒、ごまで作る田楽みそを教室でかけて食べます。

