

らんちたいむ 第3号

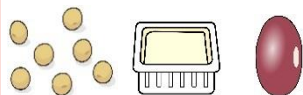
食生活を良くする合言葉「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」



「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。ごはんを中心にした和食は、世界から注目されています。一つでも多くそろえるようにすることで、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。

(は) 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

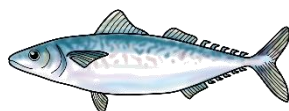
さい



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。

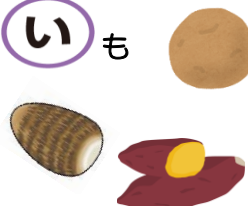
し

いたけ などの
きのこ

うまみの宝庫です。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
- ・揚げ油：適量
- ・みりん：小さじ 1/2
- ・いりごま：小さじ 1/2
- ・片くり粉：適量
- ・赤みそ：小さじ 1
- ・水：小さじ 1/2
- ・さとう：小さじ 1

〈作り方〉

- 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。
- ② 水気を切ったなすを油をからめて焼く。
- 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、いりごまを加え、水溶きの片くり粉でとろみをつけてタレを作る。
- ④ ②に③をかけて食べる。



「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が、煮崩れず、ずっしりとした重みの特徴です。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。

