

平成30年8・9月号

食育フードシステム



給食だより

9月に入ってから日中は残暑が厳しく、朝夕は気温が下がるなど体調管理が難しいですね。夏休みの疲労が蓄積しており生活リズムも崩しがちです。バランスよく食事を摂り夏の疲れをひきずることなく元気になりましょう。

旬の食材 なす

旬は初夏～秋です。なすは体の熱を冷ます働きのある夏野菜のひとつです。食物繊維のほか皮に含まれるポリフェノールは老化抑制やがんの予防などに効果があるとされています。



【 8、9月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(宮城) ・さつまいも(高知) ・人参(宮城) ・キャベツ(宮城)
・ブロッコリー(北海道) ・ミニトマト(北海道) ・長ネギ(北海道)
・ピーマン(北海道) ・ブロッコリー(香川) ・かぼちゃ(茨城・メキシコ) ・きゅうり(宮城)
- 《果物》 ・パイナップル(フィリピン) ・りんご(山形、青森) ・オレンジ(アメリカ)
- 《肉類》 ・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク)
・牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ・ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)

親子で一緒に作ってみましょう

《焼きなすの田楽みそダレかけ》

なすは加熱して油を吸収するとトロリとやわらかくなり甘みが増します。お子様でも食べやすいように田楽甘みそダレをかけてみました。

(材料) 2人分
なす 2本
油 大さじ3
☆ みそ 大さじ1 1/2
砂糖 大さじ1 1/2
みりん 大さじ1



(作り方)

- ①☆の材料を良く混ぜ合わせて、レンジで20秒加熱し田楽みそダレつくります。
 - ②なすは縦に4～5切れに薄く切ります。
 - ③フライパンに油をひき、なすを焼きます。
 - ④なすがしんなりとするまで焼き皿にとります。田楽みそダレをかけて頂きます。
～一緒にやってみましょう～
- ①さとう、みそ、みりんを混ぜ合わせてみましょう！
②焼きなすを盛り付けたお皿に田楽ダレをかけてみましょう！

SFS しょくいく
フードシステム東北

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3124
宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1
TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



仙台HACCAP

仙台市食品衛生自主管理評価制度