

平成30年10月号

食育フードシステム

給食だより



肌に触れる風もさわやかになり心地よい季節となってまいりました。食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、楽しいイベントも盛り沢山のことと申します。9月から10月にかけて運動会が開催される園が多いですね。運動会の練習などで体を動かすことが多いこの時期は子供であっても体の筋肉に疲れが溜まります。筋肉疲労を緩和する食事はビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、クエン酸を含んだ食べ物を組みあわせることです。これらはすべて疲労回復に必要な栄養素です。運動後はもちろん運動前にも補うように準備しておくことが大切です。

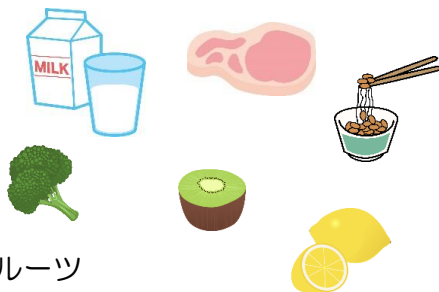
◎疲労回復に必要な栄養素が多く含まれている食品◎

□ビタミンB1⇒豚肉・大豆

□ビタミンB2⇒納豆、卵、牛乳

□ビタミンC⇒野菜、果物

□クエン酸⇒レモン、グレープフルーツ



【 10月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道) ・さつまいも(高知) ・人参(青森・北海道)
・ブロッコリー(北海道) ・ミニトマト(北海道) ・大根(青森) ・しめじ(新潟)
・ピーマン(北海道) ・胡瓜(宮城)
- 《果物》 ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ、南アフリカ)
- 《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)

～作ってみましょう！～野菜が苦手でも食べやすく仕上げました

＜克服かんたんキャロットゼリー＞

人参が苦手なお子さまでも召し上がりやすいようにひんやりゼリーにしてみました。ゼリー液にはオレンジジュースを加えて食べやすく仕上げました。

(材料) 5人分

～人参ゼリー～

にんじん	50g
オレンジジュース	250cc
粉ゼラチン	5g
水	30g
砂糖	10g

～ムース生地～

ホイップクリーム	50cc
砂糖	10g
粉ゼラチン	1g
水	15g



(作り方)

～人参ゼリー～

- ①ボウルにゼラチン、水をいれてふやかしておきます。
- ②人参の皮をむきすりおろします。
- ③鍋に人参のすりおろしとオレンジジュース、砂糖を入れて沸騰しないように弱火にしてよく混ぜます。
- ④③の火を止めて水でふやかしたゼラチンを入れてよく溶かします。
- ⑤粗熱がとれたら容器に入れて冷蔵庫で2～3時間固めます。

～ムース生地～

- ①ボウルにゼラチン、水を入れてふやかし、レンジ又は鍋でゼラチンを溶かします。
- ②ホイップクリームに砂糖を入れて6分だてにホイップします。溶かしておいたゼラチンを加えまぜて人参ゼリーの上にすばやく流し固めます。

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 shokuiiku@sfs-tohoku.com

