令和4年8.9月号
食育フードシステム東北
給食だより

夏休みも明け、2学期の始まりです。
夏休みは思うように行動できなかったかもしれませんが、
おともだちや家族のみんなと楽しい思い出ができましたか？

暑さはまだ続く！
こんな生活には要注意！

さんさんと
照りつける太陽

冷房がガンガン効いた部屋に長時間いる

冷たい飲み物や食べ物をたくさん飲んだり食べたりする

頭が痛くなり身体が重くだるい感じが続く

3食の食欲がなくなる

夏バテ

休みの日でも早寝早起き朝ごはん！
2学期に向けて生活リズムを崩さないようにしましょう。

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

〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL　022－391－8666（代）　FAX　022－391－8667
メールアドレス　shokuiku@sfs-tohoku.com

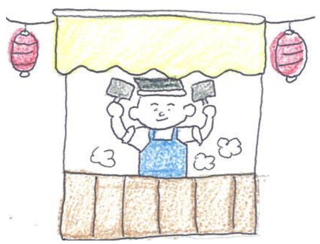
カメラをかざすと弊社公式Instagramが出ます。フォローよろしくお願いします!!

9月30日 せんだい芋煮風の登場！

仙台の芋煮といえば、仙台味噌と豚肉を使用します。
一方で、山形の芋煮はしょうゆと牛肉を使います。

旬の里芋は、カリウムを多く含み、身体から余分な塩分を排出する働きがあると言われています。

ガラクタンと呼ばれるぬめり成分は、水溶性食物繊維で腸内環境を整えてくれる働きがあるんですよ。



かぼちゃのお月見団子（材料4人分）

今年の十五夜は9月10日だよ

白玉粉150g　かぼちゃ150g　水150ml　（お湯・氷水）
黒蜜・きな粉・あずき　その他お好きなトッピング

1.かぼちゃの種とワタを取り、皮をむきます。
2.一口大に切り、耐熱ボウルに入れ電子レンジ600Wで約6分加熱します。
3.木べらでなめらかになるまですりつぶします。
4.ボウルに白玉粉・つぶしたかぼちゃを入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶほどの硬さになるまでこねます。
5.食べやすい大きさに丸め、沸騰したお湯にポチャ！
6.浮かんできたところから更に1～2分ゆで、氷水に浸します。
7.お好きなトッピングで盛り付けてください。

《残食情報》

6月に残食が多かったのは、「さといもに」でした。
メニューの組み合わせによっては、お腹がいっぱいで食べられなかった～😟
という場合もあります。さといもは旬の食材ですので、チャレンジしてみてくださいね！

【8.9月の食材予定産地】
《野菜》きゅうり（宮城）　長ネギ（宮城）　もやし（青森）　大根（青森）　大根（青森）
《野菜》しいたけ（山形）　ピーマン（岩手）　キャベツ（岩手）
《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》ひとめぼれ（山形）