

令和7年8・9月

食育フードシステム

給食だより



9月15日



敬老の日は、9月の第三月曜日です。

多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日とされています。

日頃の感謝を込めて、お子さんと一緒に手作りのお菓子をプレゼントするのもいいですね。

簡単にできる栗入りどら焼きのレシピを紹介します♪

材料(どら焼き5個分)

・ホットケーキミックス 120g

・サラダ油 適量

・砂糖 20g

・市販の粒あん 適量

・卵 1個

・栗の甘露煮 適量(砕いておく)

・はちみつ 大さじ1

・牛乳 100ml

・みりん 大さじ1



- ①ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、はちみつと砂糖を加え泡だて器で混ぜ合わせる。
- ②牛乳を加え混ぜ、さらにホットケーキミックスを加えよく混ぜ合わせる。
- ③粉っぽさがなくなったら、みりんを加え混ぜ合わせる。
- ④フライパンを弱火で熱しサラダ油をひき、生地をおたま半量流し入れ丸く焼く。
- ⑤生地の表面にフツフツと気泡ができれば裏返す。
- ⑥焼き上げた生地を2枚1組にし、粒あんと砕いた甘露煮を挟んだら完成☆

9月の献立紹介



9月18日 紫芋コロッケが登場!



さつまいもといえば秋が旬の野菜ですが、今回のコロッケには紫芋を使っています。紫芋が紫色なのは、アントシアニンという栄養素が含まれているためです。

アントシアニンは、ブルーベリーやナスなど紫色の植物に多く含まれている天然色素で、抗酸化作用で有名なポリフェノールの一種です。

眼の健康維持や老化防止、生活習慣病予防などに効果があります。

紫芋は、さつまいもに比べると甘さが少ないのが特徴です。

鮮やかな紫色がとてもきれいなので、さつまいもとの色や味の違いを比べながら食べてみてください★



子供は暑い夏でも元気に見えますが、実は大人よりも夏バテしやすいです。

その大きな原因が、体内の水分の割合です。

大人は体重の55～60%が水分ですが、子供は65～70%と、大人よりも水分の割合が大きいため、汗などで水分が失われると脱水状態になりやすく、夏バテへとつながってしまいます。

「暑いね。水分が大事だね。」と声がけをしながら、こまめな水分補給を☆

また、暑いと冷たい物ばかり摂ってしまいがちですが、内臓への負担がかからないように温かい物も摂りましょう。

食欲がない時は、野菜たっぷりの味噌汁や果物などで無理なく栄養補給をしていきましょう。

【8・9月の食材予定産地】

《野菜》 ミニトマト(北海道) ピーマン(岩手) 大根(千葉) さつまいも(茨城) 長ネギ(宮城) きゅうり(宮城)

ブロッコリー(北海道) しいたけ(山形) まいたけ(新潟) りんご(山形・青森)

《肉類》 鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)

《肉類》 牛肉(オーストラリア・アメリカ)

《米》 ひとめぼれ(宮城県・山形県)



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 022-391-866

メールアドレス shokuiiku@sfs-tohoku.com



SFS しょういく
フードシステム東北

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!!