

給食だより

9月号



鶏レバー



鶏レバーは、牛レバーや豚レバーに比べて
カロリーが少なくたんぱく質が豊富に
含まれています。また牛、豚レバーより
やわらかくクセも少なく、金針分や亜鉛などの
ミネラルやビタミンAも十分に含んでいます
9月の献立では、レバーをペースト状にし
牛、豚ミンチとませ、ミートローフにしたり
鶏もも肉といっしょにカレー味で炒めたりと
食べやすい工夫をしながらメニューに
取り入れています！



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが
白の長さもずいぶん短くなってきましたね
夏の疲れもでてくるこの時期、子どもたちも体調を
くずしやすくなっているようです。

秋は「実りの秋」「食欲の秋」これからたくさん
食材が旬をむかえます。おいしく食べて
残暑をのりきりましょう！

秋の果物の代表のひとつ「柿」

柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌によく
また免疫力を高めてくれるため風邪の予防や

ストレスを緩和してくれる作用もあります。そのまま食べるだけでなく、なま煎やサラダ
和えものもおいしいですよ。スティック状に切ってあげると子どもも食べやすくなります。