

給食室の窓から

2021・9



新しい生活様式の中で...

給食のサンプルをホームページに掲載するようになってから1年が経ちました。ご覧になったことはありますか？（たくさん掲載されていますよ～！要チェックです。）
「ひそかに毎日チェックしています。」「子どもと毎日見えています」などの声に励まされています。
「まだ見たことがない」という方は、ぜひ一度開いてみて下さい。

ご意見やご要望にお応えできるスキルはまだ未熟ですが、今後もあたたかい目で見てください。



【お月見】今年の中秋の名月は9月21日（火）です。

お月見の行事は、平安時代に中国から伝わったもので、収穫を祝ってお供えしお月見をする風習で、秋の収穫の時期と重なり、収穫祭の意味も含めて日本全国に広がりました。満月にちなんだ丸い食べもの（果物やお団子、おまんじゅうなど）をお供えします。

夏の疲れにネバネバ食品 【家庭栄養研究会編集委員会編 食べ物通信 2021.9 より】

厳しい暑さは、自律神経の乱れや消化機能の低下を招きやすく、免疫力も低下しがちです。

毎日の食卓に多くの効能をもつネバネバ食品をとり入れて、残暑を乗り切りましょう。

ネバネバ食品の成分と働き

<p>粘性糖たんぱく質</p> <p>胃腸の粘膜を保護・修復、消化促進、疲労回復、有害物質の排泄など</p>	<p>モロヘイヤ ツルムラサキ</p> <p>ヤマイモ ナガイモ</p> <p>サトイモ</p> <p>ナメコ</p>	<p>オクラ</p> <p>パクチン</p> <p>腸の働きを活性化、便秘や下痢の改善</p> <p>フコイダン</p> <p>胃粘膜修復、免疫細胞の活性化</p> <p>ポリグルタミン酸</p> <p>整腸作用、肥満抑制</p>	<p>海藻類</p> <p>納豆</p>
---	---	---	----------------------

ネバネバパワーを効率よくとるヒント

モロヘイヤ・ツルムラサキ

加熱するとうま味と粘りが出る。ゆでて水にとり、おひたしやあえものに。

ヤマイモ・ナガイモ

すりおろすか拍子木切りにして生で食べるのがおすすめ。

サトイモ

下ごしらえのさい、ぬめりを落とし過ぎないように。

ナメコ

サツと水洗いして加熱し、汁ごと食べる。

オクラ

生かサツとゆでて小口切りにする。

コンブ

細かく刻むと粘りが出る。とろろコンブのみそ汁、松前漬けなど手軽におすすめ。

モズク

酢との併用で消化機能がさらにアップ。

メカブ

刻んでかき混ぜ、粘りを出す。

納豆

しょうゆを加える前に、よくかき混ぜて粘りを出す。



プラスαで効果アップ

✦ビタミンB1とたんぱく質
とくに豚肉、納豆や豆腐といった大豆製品などたんぱく質豊富な食品をとって夏バテ防止を。

✦薬味
食欲を刺激する青じそやミョウガ、消化を助けるおろし大根、ショウガ、梅干しなどをプラス。

✦温かいみそ汁
みそ汁は汗で失ったミネラル、疲労回復効果のあるアミノ酸も多く含む。具にはシジミなどがおすすめ。

家栄研イチオシ！ネバネバ丼



刻んだナガイモ、オクラ、メカブ、納豆などをご飯にのせ、割り筋、刻みのり、割りしょうゆをかけていただく。