



# 給食だより

令和6年  
栄養士 照屋恵美

## 旬の食材を食べよう！

旬の野菜は栄養たっぷり。  
おサイフにもやさしく、いいことづくめ



野菜や魚などの食材が、いちばんおいしく食べごろのこと。また、ほかの時期に比べて、体を元気にする栄養も多くなる。

### 秋野菜を食べるとどうして体にいいの？



夏のつかれをとり、  
冬に向けて体をととのえてくれる！

気温が下がる一方で、まだまだ暑い日も多い秋口。気温の変化がはげしく、なんだか体がだるいと感じる人も増えてきます。秋が旬の野菜には、夏のつかれをとり、体の調子をととのえてくれる栄養素がぎっしり！ しっかり食べて、寒い冬の時期にそなえるエネルギーをたくわえよう



しいたけ 旬9月～11月  
ビタミンDでじょうぶな体づくり

ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なきのこ類！  
カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、疲労回復に効果のあるビタミンB1も多く含まれています。



にんじん 旬10月～12月  
たっぷりのカロテンでかぜ予防！

カロテンが豊富な緑黄色野菜。  
体のバリア機能を高めて、風邪などを予防します。



かぼちゃ 旬8月～12月  
ビタミンが多く栄養満点

栄養価は野菜の中でもトップクラス。体の疲れを取るビタミンB群などのビタミン類が多く含まれているまさにビタミンの王様！！

苦手な野菜を克服するには、食欲が増す爽やかな秋の今がチャンス！

子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。

身体の健康を保つためには、野菜は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるように旬の食材でチャレンジしてみましよう！！

### 椎茸の唐揚げ



- 材料（4人分）
- ・生椎茸 8枚
  - ★しょうゆ 大さじ2
  - ★みりん 大さじ2
  - ★ニンニク 1cm
  - ★しょうが 1cm
  - ・小麦粉 大さじ2
  - ・片栗粉 大さじ2
  - ・揚げ油

#### 作り方

- ・椎茸は芯まで使って半分にカット
- ・ビニール袋にカットした椎茸と★を入れて20～30分漬けておく。（時間があれば1時間漬けておく）
- ・別の袋に、小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、汁気を切った椎茸を投入し、粉をまんべんなくまぶす
- ・油で揚げれば出来上がり！

★ 椎茸は大きめにカットした方が歯ごたえUP！！

咀嚼力をきたえるにも最適な食材です！ぜひ、ご家庭で作ってみてください。