

食育だより

2018年

10月



新米の季節になりました



田植えの時期や品種の違いによりですが、9月～10月は稲刈りの季節です。食の欧米化に伴い、「お米離れ」が進んでいると言われていますが、お米を食べると体に良いことがたくさんありますよ！



- ① 消化吸収が穏やかで腹持ちが良く、食べ過ぎ防止につながります
- ② 自然とよく噛むため頭の働きがアップします
- ③ パンや麺に比べ塩分や脂質が少ないので健康的です

鉄分のおはなし

体に酸素を運ぶ赤血球をつくる為に欠かせない栄養素が「鉄分」です。

「鉄分」は不足しがちな栄養素なので普段の食事から意識して摂る必要があります。

鉄分たっぷり！
レバーをおいしく
摂りましょう



給食でも大人気！

キーマカレー



【材料 4人分】

豚ひき肉	170 g
鶏レバー	30 g
玉ねぎ	200 g
にんじん	90 g
油	少々
コンソメ	2 g
カレールウ	80 g
水	200cc

【作り方】

- ① 鶏レバーは血合いを洗って細かく切る
 - ② 玉ねぎ、にんじんを細かく切る
 - ③ フライパンに油をひき①と豚ひき肉を加え炒める
 - ④ お肉に火が通ったら②を加えて炒め、コンソメと水を加えて煮る
 - ⑤ カレールウを加えて水気が少なくなるまで煮て出来上がり♪
- お好みで半熟卵や目玉焼きをトッピングしてもおいしく食べられます★

