



いただきますーす！！



朝晩涼しく過ごしやすくなって来ましたが、まだまだ暑い日も多くそんな頃に夏の疲れが出てきます。しっかり食べて、睡眠を充分とって体調を崩さないように気をつけましょう。

子どもたちが元気に運動会本番をむかえられるよう栄養満点の給食を作り応援したいと思います。

9月の行事食

栗の形のハンバーグ
さつま芋のサラダ
きのこのみそ汁



栗の形のハンバーグにさつま芋サラダ、みそ汁にはきのこがいっぱい入って秋らしいランチを作りました。他にもまだ秋の味覚はいっぱいあります。お家でも季節を感じるお料理作ってみてください。

子どもの体に良い食べ合わせ

1 丈夫な骨をつくる食べ合わせ カルシウム+ビタミンD

ビタミンDが、カルシウムが骨に沈着して丈夫にするのを助けます。

例) **ほうれん草+鯉節** **牛乳+干し椎茸** **小松菜+しらす干し**

2 脳の発達を促す食べ合わせ たんぱく質+ムチン

ネバネバな野菜に含まれるムチンが、脳の発達に欠かせないアミノ酸の吸収を高めます。

例) **蕪+モロヘイヤ** **ヒラメ+オクラ** **マグロ+山芋**

3 元気な血を作る食べ合わせ 鉄分+ビタミンC

鉄分+たんぱく質

ビタミンCが鉄の吸収を高めてくれます。

例) **レバー+ブロッコリー** **ひじき+さやえんどう**

たんぱく質が鉄と結びついて、腸からの吸収を促進します。

例) **ほうれん草+鯉節**

4 お腹の調子を整える食べ合わせ 乳酸菌+ペクチン・オリゴ糖

ペクチンが腸の中で大きく膨らみビフィズス菌のえさとなって腸を活性化します。

例) **ヨーグルト+りんご** **豆乳+バナナ**

5 消化を助ける食べ合わせ 炭水化物+ジアスターゼ

炭水化物+カタラーゼ

ジアスターゼなど糖質分解酵素を含む野菜と一緒に食べると消化が促進されます。

例) **ご飯・パン・麺類+大根** (ジアスターゼ)

ジアスターゼと同じく、糖質分解酵素を持つ野菜と一緒に食べると消化が促進されます。

例) **ご飯・パン・麺類+山芋** (カタラーゼ)