

# 給食だより

今月の食育目標：旬の食材に親しもう！

旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

## 秋が旬の食材

- さんま…EPAとDHAが多く含まれ、EPAには血液をサラサラに、DHAには記憶力など脳の働きを良くする効果がある。
- さつまいも…食物繊維、ビタミンCが豊富。腸内環境を整え、便秘解消に効果がある。
- さといも…いも類の中で最も低カロリー。独特のぬめりは脳細胞を活性化する働きがある。
- しいたけ…食物繊維、うまみ成分が豊富。コレステロール低下の効果がある。



～鹿児島県郷土料理～

## ふくれ菓子

ふくれ菓子は小麦粉、重曹、黒糖などを混ぜて蒸した鹿児島県の郷土菓子です。重曹を使ってふっくらと仕上げるため、『ソーダ菓子』とも呼ばれています。



【材料】 アルミカップ4個分

薄力粉	30g
黒砂糖(粉末)	30g
重曹	0.8g
卵	15g
牛乳	20g
酢	5g
はちみつ	5g

【作り方】

- ① 薄力粉、黒砂糖、重曹をふるいにかける。
- ② 卵、牛乳、酢、はちみつをボウルで合わせる。
- ③ ①に②を2～3回に分けて入れ、粘らないように混ぜる。(ドロツとする状態)
- ④ ③をアルミカップに入れる。
- ⑤ 蒸し器に入れ、強火で12分蒸す。