



# 10月給食だより



給食室 岡田 恵美子



暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節がやってきました。  
『食欲の秋』『スポーツ秋』など色々なことに集中できる良い季節となりました。  
天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期です。  
気温の変化に注意して体調管理をしましょう。

## しいたけ

紫外線を受けると、ビタミンDに変化してカルシウムの吸収を高めます。干しシイタケにすると効果抜群です！



## えのき

ビタミンB1・B2が豊富に含まれています。疲労回復・ストレス解消に効果的です！



## しめじ

他のキノコよりもカリウムが多く含まれています。カリウムはナトリウムの吸収を抑える働きがあるので、塩分を取り過ぎてしまったときにはおすすめです！



## まいたけ

肝臓病、糖尿病の予防に効果があります。薬にもなるキノコで、とっても美味しいです！



今月の献立は子どもたちも大好きな「和風ハンバーグ」です。  
とても簡単ですので、ご家庭でも作ってみてくださいね。



### 【材料】4人分

- ・豚ひき肉 300g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・パン粉 大さじ2
- ・塩・こしょう 少々
- ・大根 100g\*
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ3



### 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉と玉ねぎ、パン粉、塩・こしょうを混ぜ、よくこねる。
- ③ ②を俵型にし、油をしいたフライパンで焼く。
- ④ 大根をすりおろし、調味料と水を加え、煮立たせる。
- ⑤ 焼きあがったハンバーグに④のソースをかける。

