# 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

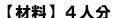
他のキノコよりもカリウムが多く

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。



・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

# 【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。



小さじ2



