



月給食だより



9月に入りましたが、まだまだ厳しい暑が続いていますね。猛暑が続く中、毎日のごはん作りや体調管理、本当にお疲れさまです！「あまり食べてくれなかったな」という日もあったかと思いますが、まずは無事に夏を乗り切ってきたご家族みんなに拍手です。今月は、無理なく夏の疲れをリセットできる、気楽な食事のヒントをお届けします♪

夏の疲れを無理なくリセット！秋ごはんのポイント

朝のスイッチは「ぬるい汁もの」におまかせ

エアコンや冷たいもので冷え切った秋の胃腸には、朝のスープや味噌汁がじんわり効きます。前日の残りの味噌汁や市販のポタージュでOK！温かいものが少しお腹に入るだけで、体のエンジンがすんなり掛かります。



たんぱく質は「お肉の脂」より「胃腸にやさしいもの」

夏の疲れが出ている時期に、脂っこいお肉は胃もたれの原因になることも。秋口は、豆腐・納豆・ツナ・鶏ささみ・鮭など「油控えめで消化が良いもの」を中心にすると、胃腸を休ませながら元気をチャージできます。



秋の旬は「エネルギーの貯金箱」

さつまいも、かぼちゃ、栗などは、効率よくエネルギーに変わる炭水化物が豊富！少量でもしっかりエネルギー補給ができるので、「たくさんは食べられない…」という秋バテ気味のお子さまにもぴったりの、効率バツグンの優秀食材です。



「1日（または数日）単位」で整えば満点！

「毎食バランスよく…」と思うとパンクしちゃいますよね。昼にうどんだけだったなら、夜に野菜や豆腐をちょっと足せばOK。1日、あるいは2～3日くらいの間でなんとなく栄養が揃っていれば、子どもの体はちゃんと育ちます♪



教えてあおい先生！

まだまだ暑いのに、なんだか食欲がなくてだるそう…

夏の間、体がフルパワーで頑張っていた疲れが出ているのかもしれません。暑さに耐えたり汗をかいた夏の体は、思っている以上にエネルギーを使っています。さらに冷たいもので胃腸も冷えていた分、疲れが一気に出てきやすい時期なんです。

「ちゃんと食べさせなきゃ！」と焦らなくて大丈夫。朝のスープを「ひとくち」飲むだけでも胃腸のスイッチは入ります。お豆腐やたまごなど消化にいいものを一品足しながら、気楽に秋の準備をしていきましょう♪毎食完璧を目指さなくても、2～3日くらいでなんとなく栄養が揃っていれば大成功！甘みがあって食べやすい「さつまいも」や「かぼちゃ」など、秋の味覚も取り入れながら、親子でゆっくりペースを取り戻していけるといいですね。



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

秋色いっぱい！甘くて香ばしいさつまいもの胡麻和え



(大人2人・子ども1人)

さつまいも…中1/2本 (120g)
にんじん…中1/6本 (30g)
さやいんげん…5本 (40g)
白すりごま…大さじ1弱 (7.5g)
砂糖…小さじ1と1/2 (5g)
しょうゆ…小さじ1 (6g)

- ①さつまいもは傷がついている部分は切り落とし、皮付きのまま拍子木切りにする。茹でてザルにあげ、粗熱をとる。
- ②いんげんは2cm幅、にんじんは短い細切りにしてそれぞれ茹でる。ザルにあげ、流水にさらして冷ます。絞って水気をきる。
- ③①と②、白すりごま、調味料を和えたら完成！！

