

秋と言えばきのこのおいしい季節ですね。きのこ類は食物繊維とビタミンDが多く含まれています。卵やベーコンと一緒に炒めると食べやすく栄養もたっぷりです。きのこの中でも日干した椎茸は生のものよりビタミンDをたくさん含んでいておすすめです。椎茸が苦手なお子さんでもみじん切りにしてハンバーグなどに入れば食べやすくなります。

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは、温かい物や冬野菜がおいしい季節になります。給食ではたくさん季節の物を取り入れたいと思います。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



### 紅葉をイメージした秋メニュー 魚のもみじ焼き



- <材料> 4人分
- 鮭 4切
  - 粉チーズ 20g
  - 人参 40g
  - 塩こしょう 少々
  - マヨネーズ 28g

#### <作り方>

- ①魚に塩こしょうをして下味しておく
- ②人参をみじん切りにする(フードプロセッサーなどが便利です)
- ③粉チーズ、②、マヨネーズをあわせる
- ④魚の上に③をのせる
- ⑤180℃にあたためたオーブンで10分~12分焼く

そろそろフロッキーも旬の時季を迎えるので、フロッキーなどをとえると色どいもよくなります。

#### きのこの冷凍保存方法



しいたけ…軸を根元で切り落としかさだけの状態で保存  
しめじ…石づき(軸の先端部分)を切り落とし小房にほぐして保存

まいたけ…カットするか手で小房にほぐして保存

えのき…石づき(根本部分)を切り落とし使いやすいサイズに手でほぐし保存

マッシュルーム…軸がついたまま、薄切りにして保存

### 食べごよみ

#### 赤飯

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、ささげを用いることもあるそうです。