

株式会社 花食



まだまだ残暑が厳しいですが、日が暮れるのも早くなりはじめ、季節の変わり目を感じます。毎日暑い日々で夏の疲れが出るころだと思えます。早寝、早起きで十分に睡眠をとり、朝食をしっかり食べて、元気に秋を迎えたいですね。

### 【食事をおいしくバランスよく食べよう】

毎日の食事では、主食、主菜、副菜をバランスよく食べるよう心がけましょう。食べ物は、含まれる栄養素の働きによって、赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。3色の食品群をそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

### 3色そろえてバランスばっちり！

赤

#### 体を作るもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体作りに欠かせません。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

##### 【主な栄養素】

たんぱく質、ミネラル

##### 【主な食品】

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品、海藻



黄

#### エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、働いたりするために必要なエネルギーを作ります。不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

##### 【主な栄養素】

炭水化物、脂質

##### 【主な食品】

ごはん、パン、麺類、いも類、油



緑

#### 体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、イライラしたりします。

##### 【主な栄養素】

ミネラル類、ビタミン類

##### 【主な食品】

野菜、果物



主食、主菜、副菜の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。主食は「黄の食品」、主菜は「赤の食品」、副菜は「緑の食品」を多く含んでいます。毎日の献立を考えると、3つのお皿がそろうように意識しましょう。

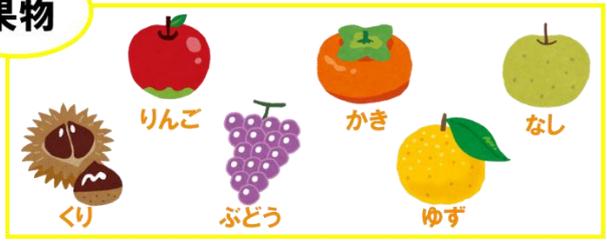
### 【9月1日は防災の日】

9月1日は1923年に大被害をもたらした「関東大震災」に由来し、自然災害に対する備えや対策を強化することを目的に防災の日が制定されました。自然災害が増えている今、非常食などの準備はできていますか？非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子供が日常定期的に食べなれているお菓子もおすすめです。3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で常に災害に備えておきましょう。



## 【旬の食材を食べよう！】

『旬』とは食材が一番新鮮で美味しく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また一年の中で一番出回る時期のため、価格も安くなります。今回は秋が旬の食材を紹介します。

<b>魚</b>		<b>野菜</b>	
<b>果物</b>		<p><b>おすすめ食材！さつまいもの栄養</b>          さつまいもはビタミンC・B1・B2・カリウムなど、私たちの健康に欠かせない栄養がとっても豊富。特にさつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱しても栄養を効率的に摂取することができます。さらに、さつまいもは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。</p>	



## 【十五夜にお月見をしませんか?】

旧暦 8 月 15 日を『十五夜』といい、今年は 10 月 6 日にあたります。『十五夜』は、空気の澄んだ秋の真ん中に最も美しい満月を眺めることができることから「中秋の名月」とも呼ばれています。また、『芋名月』と呼ばれるようにサトイモをお供えて秋の収穫を祝う収穫祭であったという説があります。お供えたススキを家の軒につるしておくとい年病気をしないという言い伝えがあります。

お月見団子は地域によって形や素材が違います。白玉団子にあんこがくるまったもの、きな粉団子を串刺しにしたもの、丸くて平べったい形で真ん中がくぼんでいるものなど様々です。ぜひご自宅でもお月見団子を作ってきれいなお月様を眺めてみてはいかがでしょうか♪



### お月見に団子を作ってみよう！



☆甘辛団子☆  
(材料 2人分)

上新粉 30g(大さじ3半)  
 白玉粉 30g(大さじ4)  
 さとう 6g(小さじ2)  
 しょうゆ6g(小さじ1)

☆きび団子☆  
(材料 2人分)

上新粉 30g(大さじ3半)  
 白玉粉 30g(大さじ4)  
 きな粉 10g(大さじ1半)  
 さとう 9g(小さじ3)

≪作り方≫

- ①上新粉と白玉粉を混ぜ、ぬるま湯を少しずつ加え耳たぶくらいの柔らかさにして、丸めて団子を作る。
- ②①をたっぷりの沸騰した湯の中でゆで、浮き上がってきたら冷水にとる。
- ③☆甘辛団子の場合☆  
鍋でさとう・しょうゆを煮た立てた中に水気をきった②にいれ、味を絡めて出来上がり♪
- ☆きび団子の場合☆  
②にきな粉さとうをまぶして出来上がり♪