

9月の食事だよ!



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

非常食は用意していますか？

9月1日は防災の日です。台風など災害が起こったときは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活ができなくなる可能性があります。水やアルファ化米、レトルト食品など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。カセットコンロがあると調理にも便利です。



十五夜

秋の入口となる9月になると、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。1年でもっとも月が美しく見える「中秋の名月」を觀賞する「お月見」は、農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。中秋とは「秋の真ん中」という意味です。この日は芋の収穫を祝う日「芋名月」とも言われます。ちなみに十五夜の日は年によって変わり、今年は9月17日です。



旬の食材

しいたけ

しいたけには「エリタデニン」という成分が含まれています。「エリタデニン」は、しいたけとマッシュルームに含まれる成分ですが、マッシュルームには少量しか含まれていないので、しいたけ特有の成分ともいえます。

「エリタデニン」は悪玉コレステロール低下や血圧を低下させる働きがあるので「動脈硬化予防」「高血圧予防」にも効果が期待できます。

また、丈夫な骨や歯を作る「ビタミンD」も豊富です。天日干しすると「ビタミンD」の量は3倍に増加します。

しいたけの旬は3～5月（春）と9～11月（秋）といわれています。秋のしいたけは、香り高い味わいを楽しめます。

毎日の献立に旬のしいたけをプラスしてみませんか♪



今月のおすすめレシピ～焼きしいたけのネギポンソースがけ～

材料（しいたけ6個分）

| | | | | |
|-------|------|---|----------|----|
| ・しいたけ | 6個 | ♡ | ・砂糖 | 小1 |
| ・長葱 | 1/2本 | | ・ポン酢醤油 | 大2 |
| ・油 | 大1/2 | | ・おろしにんにく | 少々 |
| ・バター | 10g | | | |

作り方

- しいたけは根元を切り落とし、カサと軸に切り分ける。カサは表面に格子状に切り込みを入れ、軸・長葱はみじん切りにする。
- フライパンに油を入れて熱し、しいたけのカサを表面を下にして入れ、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- 裏に返して蓋をし、弱火で5分位蒸し焼きに盛り付ける。
- ③のフライパンに軸・バター・長葱を入れ、弱火で熱し、香りがたったら中火にし♡の調味料を加え、とろみがつくまで混ぜ③にかける。

「稚内市教育委員会こども課」