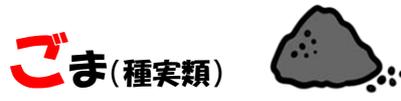


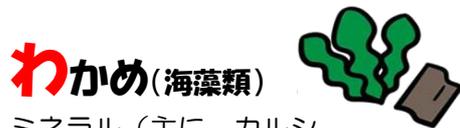
## 体にやさしい「まごわやさしい」食事



**まめ**  
「畑の肉」といわれる大豆は、良質なたんぱく質を含み、筋肉や骨など体をつくるはたらきがあります。



**ごま**(種実類)  
ごまには、抗酸化作用があり、動脈硬化や老化の予防が期待できます。



**わかめ**(海藻類)  
ミネラル（主に、カルシウムやカリウム）や食物繊維を多く含んでいます。



**やさしい**  
ビタミン・食物繊維が豊富に含まれています。旬の野菜を取り入れて、1日350g食べることを心がけましょう。



**さかな**  
体や脳に良い「DHA（ドコサヘキサエン酸）」や「EPA（エイコサペンタエン酸）」という油を含んでいます。



**しいたけ**(きのこ類)  
ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。しいたけはビタミンDを含んでおり、骨を丈夫にする手助けをしてくれます。



**いも**(いも類)  
いものビタミンCは、加熱調理をしても損失が少なく、上手にとることができます。食物繊維やミネラルも豊富です。

9月は「食生活改善普及月間」です。ぜひ、「まごわやさしい」食材をとりいれ、栄養バランスがよく、生活習慣病の予防につながる食事を心がけてみてください。



## ～今月の給食から～ かぼちゃジャムサンド



### 【材料】(作りやすい分量)

- 食パン……6枚（10枚切り）
- かぼちゃ…90g
- 砂糖………大さじ1弱（7g）
- バター………小さじ1弱（3g）
- 塩………少々

### 【作り方】

- ①かぼちゃは皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、熱いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜる。
- ②食パンに①を挟む。  
※水分が足りない場合は、水等で固さを調整してください。



## お月見 9月10日は「十五夜」です

十五夜は旧暦の8月15日にあたり、古くから中秋の名月として月を鑑賞する風習があります。月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、里芋や果物などを月にお供えし、秋の収穫への感謝と祈りを捧げます。日々食べている野菜やお米の豊作を願い、作ってくれた農家の方に感謝をしながら、お子さんと一緒に月を鑑賞してみたいかがでしょう。