



きゅうしょくだよい9月

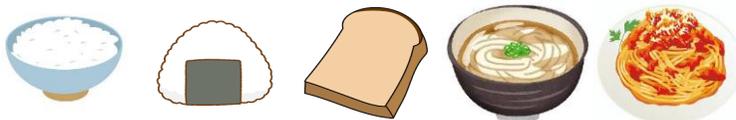
バランスのよい食事

私たちが元気に生活するためには、食べ物から栄養をとる必要があります。体の中でよい働きをする栄養は1つではありません。いろいろな食べ物からいろいろな栄養をとって元気な体を作るのです。そのためちょうどよい栄養が入った食事のことをバランスのよい食事といいます。

バランスをとるための「主食」「主菜」「副菜」の3つを基本とした料理の組み合わせを考えさらに、汁物や牛乳、乳製品、果物を加えることによって体に必要な栄養がほぼそろいます。

バランスのよい食事を考えてみよう！

主食・・・ごはん、めん、パンなど。炭水化物を多く含む食品。
活動をささえるエネルギーのもとになる。



主菜・・・肉、魚、卵、大豆など。たんぱく質を多く含むおかず。
筋肉や骨、血液など体をつくるもとになる。



副菜・・・野菜、いも、きのこ、海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むおかず。体の調子をととのえる。



汁物・・・みそ汁やスープなど。ビタミン、ミネラル、うま味成分を多く含む食品。
体の調子をととのえる。



牛乳・乳製品・・・牛乳やヨーグルトなど。カルシウムを多く含む食品。
骨をつくるもとになる。



果物・・・ビタミンや食物繊維を多く含む食品。体の調子をととのえる。



お月見🌕

十五夜と昔のこよみで8月15日の夜の事です（現在のこよみでは9月～10月初旬ごろ）「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作業の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2024年の十五夜は9月17日です。



かぼちゃの月見だんご

材料	分量 g	作り方 15個分
白玉粉	65	① かぼちゃは皮をむき種を取り、乱切りにする。 ② ①のかぼちゃを軟らかく蒸し、熱いうちにつぶす。 ③ ②に白玉粉、小麦粉、水を少しずつ加え、耳たぶくらいのやわらかさにする。 ④ ③を丸めてだんごにし、熱湯に入れてだんごが浮いてきたらすくい、水に冷やす。 ⑤ きな粉、砂糖、塩を合わせて④のだんごにまぶす。
小麦粉	65	
かぼちゃ	80	
水	適量	
きな粉	大さじ3強	
砂糖	大さじ2	
塩	少々	