



月	火	水	木	金
<p>食欲の秋です。間食(おやつなど) 考えて食べて肥満予防をしよう。</p> <p>スナック 食事と一緒にエネルギー</p> <p>間食のとりすぎに気をつけよう</p> <p>間食 約700kcal</p> <p>左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、糖分や糖分、脂質などが多く含まれています。これでは1日の推定エネルギー必要量を超えてしまいますので、間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。</p> <p>食事 約640kcal</p>			<p>1 </p> <p>「ポパイ」とは外国のアニメでほうれん草を食べるとパワーアップする主人公の名前です。それにちなんでほうれん草のサラダをポパイサラダとネーミングしてあります。</p>	<p>2 </p> <p>えらぶの里芋は春先に多く出回りますが、里芋は秋が旬です。十五夜が明日なので満月にみたくて、まん丸里芋を油で揚げてたれにあえます。ゼリーもつきます。</p>
<p>5 運動会振替休日</p>	<p>6 </p> <p>ラビオリとは鶏肉、豚肉、玉葱、ソーセージなどの具の入った半月状で小さなぎょうざのような、かわいらしいパスタの仲間です。香草焼きは魚にバジルやパセリをのせてオープンで焼きます。</p>	<p>7 </p> <p>はんだまは「金時草」や「水前寺菜」とも呼ばれる伝統野菜です。葉の裏側がとともきれいな紫色をしています。知名の「京」吉子さんの畑でとれたものを使います。ゆでて紫色がわかりにくいかも...</p>	<p>8 </p> <p>ごぼうナッツは、ごぼうを細く切って油であげ、くるみやアーモンド、ピーナッツ、しょうゆやさとうで作ったタレにからめます。食物せんいたっぷりのおかずです。おなかのおそうじをしてくれます</p>	<p>9 </p> <p>県内産の牛肉を使った肉じゃがです。牛肉や豚肉は全国の生産量で上位の鹿児島県です。ていねいに大切に育てられたタンパク質豊富な牛肉を味わってたべましょう。</p>
<p>12 体育の日</p>	<p>13 </p> <p>冬瓜は瀬利覚の村田さん、大田さん、知名の京さんの3人の畑でとれたものを使います。1個が10キロぐらいあり40cmほどの長さもあるとても大きな冬瓜です。</p>	<p>14 </p> <p>すりおろした大根にしょうゆや酢などで味付けて揚げた魚にかけます。みそ汁に使うみそは知名のフローラル食工房の手作りみそです。</p>	<p>15 </p> <p>今日のパンは米の粉の入ったパンです。いつものパンに20%米粉が入っているのでもちもち感がするのではないのでしょうか？</p>	<p>16 </p> <p>オープンでいりこをかりつとやき、細けつり節や塩こんぶゴマは、なべで炒って、しょうゆやさとう、酢などで作ったたれとまぜたふりかけです。よくかんでたべましょう。</p>
<p>19 </p> <p>しょうがやにんにく、深ねぎをみじん切りにし、ごま油でトウバンジャン(辛みみそ)と炒めてマーボウドウブを作ります。ちよっぴり辛く大人の味かな？</p>	<p>20 </p> <p>まわかめとは、なまえのとおりワカメの付け根(くき)の部分です。コリコリとした食感でおいしいです。ソテーとaitamertという料理用語です。ちくわなどと炒めます</p>	<p>21 </p> <p>釜時豆は前日から水につけておき煮えやすくしています。コトコト1時間以上煮込みます。食物せんいがとても多く豆は積極的にとってもらいたい食品のひとつです。</p>	<p>22 </p> <p>葡萄のさつま芋をコロコロに切り油で揚げ水あめやザラメ(さとう)でタレを作り天芋を作ります。八宝菜は8種類の具という意味でなくたくさんの種類という意味です。</p>	<p>23 </p> <p>昆布あえはきゅうりとピーマンをさつとゆで、水であら熱をとってから冷蔵庫で冷やして塩昆布とあえていただきます。瀬利覚の久米田チエ子さんの畑でとれたピーマンです。</p>
<p>26 </p> <p>さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋が旬のお魚です。DHA(ドコサヘキサエン酸)という栄養が多く頭の働きをよくしてくれ記憶力をアップしてくれます。背に気をつけてもりもりたべましょう。</p>	<p>27 </p> <p>デザートは秋が旬のもぎたてのみずみずしいりんごです。センターではしんの部分はとって出せますが皮まではとる時間がありません。皮には繊維たっぷりです。便秘予防にもってこいです</p>	<p>28 </p> <p>ししゃもは見た目が柳の葉に似ていたことから漢字で柳葉魚と書きます。丸ごと食べるのでカルシウム豊富です。また、若返りビタミンともよばれるビタミンEも多いです。頭もしつぽも全部たべよう</p>	<p>29 </p> <p>しめじやえのきだけを炒めてデミグラスソースやケチャップさとうやワインなどで煮こんでソースを作り、オープンで焼いたハンバーグにかけます。さつま芋で作ったスイートポテトです。秋を感じよう</p>	<p>30 </p> <p>温州、でこぼん、昔夏の3種類のみかんの缶づめをみかん果汁の中に浮かべたマンダリンボンチです。まだまだ日中は暖かいので冷やしています。疲れをとるビタミンCが豊富です。</p>