

令和2年8・9月



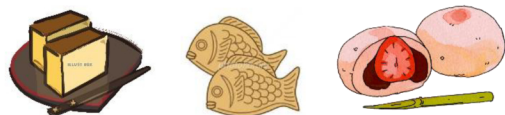
食育フードシステム

給食だより

暑い夏が終わり、涼しく過ごしやすくなりました。夏バテはしていないでしょうか。これからの季節「食欲の秋」と言われるように、美味しいお野菜、果物、お魚がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて元気いっぱいに行楽シーズンを楽しみましょう！



敬老の日 ~9月21日(月)~



長年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、その長寿を祝う趣旨で制定されました。

ルーツを辿ると1950年に兵庫県が定めた「としよりの日」に遡ります。ちなみにもらって嬉しいプレゼントの1位はお酒、2位は洋服、装飾品、3位は和菓子だそうです！

敬老の日を機会におじいさん、おばあさんに電話をして感謝を伝えるのも良さそうですね！



【8・9月の食材予定産地】

- 《野菜》 人参(北海道) ピーマン(岩手) 大根(青森)
- 《野菜》 きゅうり(宮城) りんご(青森)
- 《肉類》 鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
- 《肉類》 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)

8・9月の旬の食

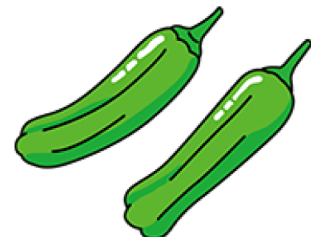


【トマト】

トマトの果肉の赤い色は、リコピンによるものです。リコピンと同様、抗酸化力の高いβカロテンやビタミンCも豊富です。体内の余分な塩分を排出することで高血圧の予防・改善に役立つカリウムや、疲労回復の高いクエン酸なども多く含まれています。

【獅子唐】

ビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を高めて風邪などの感染症を予防する他、タンパク質からコラーゲンが作られる働きをサポートしてハリのある肌をつくったり、ストレスの害から体を守ったりする働きもあります。



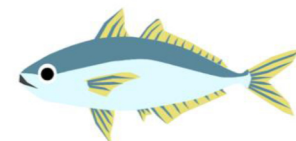
【しいたけ】

しいたけに含まれるエリタデニンは、きのこの中でもしいたけ特有の成分です。

悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やしたり、血圧の上昇を抑えたりする効果が期待できます。

【鮭】

種類は100種類以上あるといわれており、お刺身や干物として愛されています。DHAやEPAを豊富に含んでいます。



食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiiku@sfs-tohoku.com

