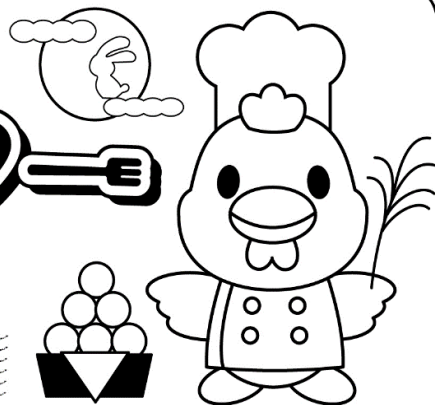


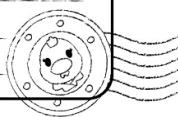


しょくいんレター



陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分短くなってきました。

日が短く夜が長くなる秋の特徴を「夜長月」と言うことから、後に短縮されて9月を「長月」とも呼ばれるようになりました。



副菜について

「副菜」とは、主菜以外のおかずのことを指します。主食や主菜で不足するビタミンやミネラル、食物繊維等を補う重要な役割を果たします。健康という「福」を呼び込み、食卓に「彩り」をもたらすという意味で「福彩」と書いてもよいほど大切なものです。

副菜オールスターズ！



おひたし



サラダ



野菜炒め



具だくさんの汁物

野菜や芋類、きのこ類、海藻類。また大豆・大豆類以外の豆類(例: えだまめ、グリーンピース、そらまめ)を使用したさまざまな料理が「副菜オールスターズ」です。

量のバランスも考えよう！



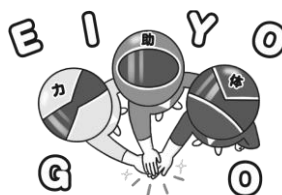
食事バランスガイド



3・1・2弁当箱法

主食や主菜との量のバランスも大事です。NPO法人食生態学実践フォーラムが提唱する『3.1.2弁当箱法』は、面積比で主食を3、主菜を1、副菜が2になるようにとると良いとしています。

“おたすけマン栄養素”を補う役割！



副菜に使われる食品に多いのが、カリウムやカルシウム等のミネラル、ビタミンAやC、そして食物繊維といった栄養素です。とくにビタミンは、炭水化物や脂質、たんぱく質が体の中で使われるときにその手助けをし、体の調子を整えるはたらきをします。

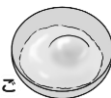
「小鉢＝副菜」ではない！



納豆



冷やっこ



温泉たまご



漬け物

小鉢や小皿料理の中に卵や大豆・大豆製品などで作る料理は、栄養の役割としては主に体をつくるたんぱく質や脂質の供給源となります。「主菜」として考えた方が良いでしょう。また漬け物は、野菜であっても食塩の多いものが多く「箸休め」としてほどほどにいたしましょう。

さといも

さといもの旬は秋。土の中の親いもからたくさんの子いもができることから、子孫繁栄の象徴とされ、縁起の良い食べ物です。日本ではすでに縄文時代から栽培され、主食としても食べられていました。山でとれた「やまいも」に対し、里でとれるいもなので「さといも」という名前がついたと言われます。

十五夜のお月見には欠かせないお供えものの一つで、十五夜は別名「いも名月」とも呼ばれます。



フードドライブ活動

4月に続き7月にも地域応援のSDGs活動として「フードドライブ活動」を実施しました。

★フードドライブ活動とは、家庭で余っている食べ物を学校や職場などに持ち寄り、それらを取りまとめた地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動です。

今回、集まった食べ物は和南市社会福祉協議会に寄付させていただきました。



YASUDA Co., Ltd

