

9月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		防災の日 	牛乳の日	納豆菌の日 クエン酸の日 睡眠の日	串の日 	
6	7	8	9	10	11	12
黒の日		ハヤシの日	手巻き寿司の日 	牛タンの日		
13	14	15	16	17	18	19
				イタリア料理の日	かいわれ大根の日	彼岸入り 
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	秋分の日 彼岸の中日		海藻サラダの日 	彼岸明け	
27	28	29	30			
			くるみの日 クミンの日			

今月の旬食材はコレ！

さつまいも



さつまいものおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！
さつまいものおいしさを存分に味わえるレシピもご紹介するので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3 ページでご紹介

今月の食育のおはなし

今月は、**睡眠の日**と**敬老の日**のおはなしをします。
敬老の日に家族みんなで楽しめるメニューを紹介するので、美味しく楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

季節をもっと楽しく！★9月 2ページ★

さつまいも



さつまいもの旬は
9～11月

さつまいもの選び方と保存方法

さつまいもは全体が丸みのある太めのものを選びましょう。皮にツヤがあり、傷やでこぼこが少ないものが良品です。毛穴が深く、ひげ根がしっかりしているものは繊維質が多いとされていますので、避けたほうがよいでしょう。さつまいもは水がつくと腐りやすいです。新聞紙等で包み、風通しの良い冷暗所で保存しましょう。ビニール袋など密閉状態のままにしておくと傷みが早くなります。

さつまいも入り炒り鶏

調理時間

30分

エネルギー

179kcal

塩分

1.5g

材料（2人分）

・鶏皮なしもも肉	80g
(A)	
┌・しょうゆ	小1/2
└・みりん	小1/2
・グリーンアスパラガス	4本
・こんにやく	100g
・にんじん	80g
・さつまいも	80g
・生しいたけ	2枚
・植物油	小1
・ごま油	小1
・だし	3/4カップ
・酒	大1
・しょうゆ	大1
・砂糖	小2



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、(A)をからめる。
- 2 アスパラガスは固い根元を除き、八カマを削ぎ、熱湯で固めにゆでて3cmに切る。
- 3 ここんにやくは一口大にちぎってゆでる。
- 4 にんじんは乱切りにする。さつまいもも大きめの乱切りにして水にさらし、水けをきる。
- 5 なべに2種の油を熱し、鶏肉を入れて炒める。表面の色が変わったらにんじん、こんにやく、さつまいも、生しいたけの順に入れて炒める。
- 6 全体に油がまわってつやが出たら、だしと酒、砂糖を入れる。煮立ったら弱火にして蓋をし、約10分煮る。しょうゆを加え、さらに10分煮、最後にアスパラガスを加えて火を強め煮汁をからめる。

季節をもっと楽しく！★9月3ページ★

さつまいもに含まれる栄養素

さつまいも



さつまいもは芋類のなかでも**食物繊維**や**ビタミンC**が豊富で、**ビタミンC**はりんごの7倍。さらに、じゃが芋にはほとんど含まれない**カルシウム**も含むほか、肉質が黄色や赤のさつまいもには**β-カロテン**も含まれるなど、**栄養価が高い野菜**です。ただし、糖質が多く、カロリーはじゃが芋の約1.7倍になります。食べすぎには注意しましょう。

さつまいもごはん

調理時間

15分

エネルギー

367kcal

塩分

0.7g

材料 (2人分)

・米	1合
・水	190cc
(A)	
・酒	大1/2
・みりん	大1/2
・塩	小1/4
・さつまいも	100g



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 米は洗いザルで水切りした後、炊飯器に米と水を入れてひたします。
- 2 さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1.5cmの角切りにする。
- 3 炊飯器に(A)と2を加え、スイッチを入れて普通炊きにする。

季節をもっと楽しく！ ★9月 4ページ★

今月の食育のおはなし

9/3(木)

睡眠の日



睡眠の日は、「ぐっ(9) すり(3)」の語呂合わせから、9月3日を「秋の睡眠の日」として制定されました。風邪を引かない**健康な体づくり**には、**睡眠をしっかりとることが大切**です。睡眠時間が減ったり、細切れにしか眠れなかったりすると、身体の抵抗力が落ちて、風邪をひきやすくなってしまいます。しかし、睡眠時間を長くすればよいだけでなく、**睡眠の質を高めることも大切**です。最近では、睡眠の質を上げるチョコレートなどの機能性食品がたくさん売られています。適度な運動や規則正しい食事にも気を付けて、しっかり睡眠をとることを心掛けていけるといいですね。

9/21(火)

敬老の日



敬老の日の由来となったのは、1947年より兵庫県多可郡野間谷村（現在の多可町）で始まった「としよりの日」と言われています。これは、「**老人を大切にし、お年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう**」という敬老行事でした。昔から、お年寄りへの感謝の気持ちを大切にしていたんですね。ちなみに、長寿のお祝いは年ごとに呼び方が変化します。**満60歳になると「還暦」と呼ばれ、70歳になると「古希」と呼ばれます。**子供と一緒にプレゼントを作って、日頃の感謝を伝えてみるのもいかがでしょうか。今回は、家族回らんにぴったりのメニューを紹介します。

手巻き焼肉

調理時間

30分



材料 (4人分)

- ・牛肉(焼肉用) 適量
- ・豚肉(焼肉用) 適量
- ・おすすめ具材
大根、にんじん、きゅうり、
かいわれ大根、パプリカ、
なす、エリンギなど 適量
- キムチ、ナムル、チーズなど 適量
- ・おすすめ巻き材料
サニーレタス、サンチュ、
エゴマの葉、大葉、
焼き海苔、ライスペーパーなど 適量
- ・エバラ黄金の味、
エバラ焼肉のたれなど 適量

作り方

- 1 千切りにした生野菜やキムチ、焼いた肉や野菜を、お好みの【巻き材料】で巻いて、焼肉のたれにつけてお召しあがりください。



提供 エバラ食品工業株式会社