

日頃は、当社の配食サービスをご利用いただきまして誠にありがとうございます。少しずつ日暮れの時間が早くなり、秋の気配を感じます。皆様いかがお過ごしでしょうか。

爽りの秋、食欲の秋、秋は食べることへの関心が一層深まる季節ですね。

そこで今回は、「旬の食材」に触れながら、当社の栄養士が、普段どのようにお弁当の献立を立てているかをご紹介します。

新米(主食)



新米の季節、水分を多く含んだお米はとても美味しいですね。寒い季節に向けて重要なエネルギー源です。

秋茄子(副菜1)



“秋茄子は嫁に食わすな”と昔から言いますが、その意味は諸説様々。茄子は食品成分表を開くと、栄養価の低い食品かと思われがちですが、今は茄子の色素(ナスニン)が抗酸化物質として注目されています。

さつまいも(副菜3)



食物繊維、ビタミンCが豊富。秋になるとなぜか食べたくなりますね。

柿(デザート)



ビタミンCが豊富。カリウムやタンニンは二日酔いを改善すると言われています。

秋刀魚(主菜)



秋の味覚の代表です。脂がのった秋刀魚には不飽和脂肪酸(ω3系)多く含まれ、血液さらさら効果、脳細胞活性効果、アンチエイジング効果があると言われています。

きのこ(副菜2)



秋のきのこと言えば松茸。椎茸、しめじ、舞茸、えのき、なめこ...は年中出回り、季節感はそれほど感じられなくなりましたが、栄養素は豊富。食物繊維が多く、多種類のミネラルや葉酸を含みます。さつと茹でて、葉物の和え物などに入れ、香りや旨味を楽しみます。

栗(ご飯に入れて)



ミネラルが豊富です。特に亜鉛が多く含まれます。渋皮ごと食べると、抗酸化物質が摂取できます。

主食、主菜1品、副菜3品、デザートまたは香の物の組み合わせで献立を立てています。そしてこの季節の旬の食材のパワーを体に取り込みましょう。



本日のお品書き
秋刀魚の塩焼き おろし添え
秋茄子の生姜煮
青菜ときこの胡麻和え
大学芋
柿
栗ご飯

今年2月より始めました、毎月第3木曜日の夕食の特別弁当は、その土地の食文化を知り、和食の良さを実感。栄養士5人で毎月試行錯誤し楽しみながら献立を作成しております。

