

暑い夏が終わり、気候も秋らしくなってきました。秋といえば「食欲の秋！実りの秋！」子どものころから旬の食材を知り、実りの秋に感謝しながら食事をしましょう。

☆旬の食材は、安価で栄養価も高い！

旬の食材は、旨みが濃くて栄養が豊富です。例えば、秋が旬のチンゲン菜は、低温で太陽の光も弱い中で、葉を広げながらじっくりと光合成をおこない、糖度やビタミンを蓄えています。こうして育ったチンゲン菜は夏採れたチンゲン菜より、ビタミンCが何倍も含まれています。また、旬の食材は、季節外れの食材よりも輸送費やハウス栽培による光熱費もかからないため、安く手に入ります。

☆体が喜ぶ旬の食材！

旬の食材には、その時期の体が必要としている成分や効果を持っている食材がたくさんあります。実りの秋には、きのこや木の実、根菜類など、夏の暑さで疲れた体を回復してくれる働きや、消化器系の働きを活発にしてくれる食材が旬を迎えます。この時期は、朝晩が冷え込み空気も乾燥しやすいので、呼吸器系に負担がかかり風邪をひきやすくなります。皮膚や粘膜を強化するビタミンAやカロテンを多く含み、胃腸の働きを高める里芋やなめこ、体を温める根菜類などの旬の食事から免疫を高める力を蓄えましょう。

☆季節を楽しむ

四季がはっきりしていて周囲を海で囲まれている日本では、自然の恵みによって、季節ごとにいろいろな食材が手に入ります。今では、1年を通してほとんどの野菜が買えますが、お子様と一緒に旬を意識した食材選び、楽しく食事ができるようにしましょう。

☆10月の旬の食材

根菜類

人参・蓮根・ごぼうなどの根菜類には、ビタミン・ミネラルを多く含み体を温めてくれます。

芋類

里芋・薩摩芋・じゃが芋など芋類には、食物繊維やビタミンCを多く含み、免疫力を高めてくれます。

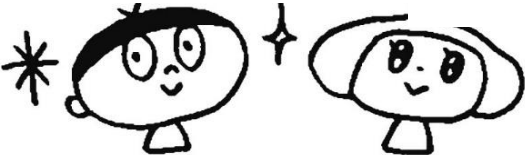
きのこ類

しめじ・まいたけなどのきのこ類はビタミンDやビタミンB・食物繊維を多く含み、疲労回復に効果的です。

目を大切に

10月10日は目の愛護デーです。昨今は、低年齢児からゲームやスマホなどの画面を眺めるようになり、目の健康をより意識する必要があります。

目の網膜の健康を維持するビタミンAが豊富なレバー、かぼちゃ、人参、目の視力低下を予防してくれるアントシアシンが豊富なブルーベリーやなすは目に良いとされる食べ物です。



くり



くりは、落葉樹になる果物で、野菜ではなく果物に分類されます。まわりのイガが茶色に変わり実が熟した9月後半から10月頃が収穫時期です。収穫後は常温だと乾燥や虫食いが進むので、冷蔵庫に入れるか、鬼皮や渋皮を剥いて冷凍保存するのがおすすめです。くりにはでんぷんがたくさん含まれていて、収穫から3日から4日寝かせると甘みが増します。旬のこの時期に、茹でたり焼いたりご飯に入れたり、いろんな調理法で食べてみてはいかがでしょうか？

日本各地の郷土料理～広島県:もぶり～

広島県の方言で『もぶり』とは混ぜる・混ぜ込むを意味する『もぶる』が語源であると言われる、地域によっては『もぶりご飯』『もぐり飯』とも呼ばれているそうです。炊いたご飯に干し椎茸・黒豆・ごぼう・人参・いんげんなど野菜を混ぜ込んだ物を『もぶり』といいます。おかずがなくても栄養がとれ、さっと食べられるので農作業の時や祝い事や法事などに食べられているそうです。

保育園では20日に給食で食べたいと思います。お楽しみに！

チャイルドクッキング

【白組】:30日(月) 鮭のホイル焼き

・今が旬のきのこを、アルミホイルに包み、自分の分を作って焼きます。

【緑組】:27日(金) 薩摩芋パン

・津山産小麦『せときらら』を使って、パン作りに挑戦します。午前中からこねて、午後から成形して焼きます。

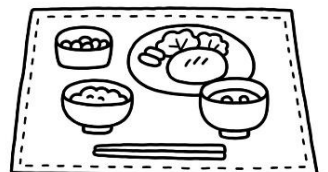
※エフロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

※爪は短く切ってください。

お知らせ

第3回試食会を10月30日(月)に開催いたします。今回のテーマは『バランスのとれた朝食メニュー』です。保育園の給食を食べながら、ご家庭でのお子様の様子など情報交換を行いたいと思います。

詳しくは、後日手紙を配布いたします。調理の都合上、1日10名までの参加になります。都合がつかれる方は、ぜひ参加をお願いいたします。





秋に旬を迎える魚『さんま』を使用した給食メニューを紹介いたします。さんまには、子どもの成長に必要な栄養がたくさん含まれています。

保育園では 20 日の食育の日に給食で食べたいと思います。



さんまのおろし煮



材料（2人分）

・さんま・・・	2尾	A {	出し汁・・・	50 ml
・片栗粉・・・	大さじ1		しょうゆ・・・	大さじ1
・大根・・・	50 g		酒・・・	大さじ1
・ねぎ・・・	少々		みりん・・・	大さじ1
・しょうが・・・	少々			

作り方

- ① 生姜はすりおろしておく。
- ② 大根もすり下ろしておく。
- ③ さんまは、頭と尾を切落とし3等分の筒切りにする。内臓を取り除いて水でよく洗い、水気をふいておく。
- ④ ③に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ 鍋にAの調味料と生姜と大根を入れて煮立たせる。
- ⑥ ⑤に③をいれ、再び煮立たせねぎを加えて出来上がり。

魚の下処理が苦手な方は、スーパーでも下処理をしてくれます。

※レシピではさんまを使用しましたが、さばやあじなどでもおいしいですよ。

**※焼いた魚でも同様に作ることができます。
お家でも作ってみて下さいね。**