

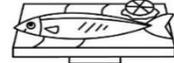


10月の食育だよ!

旬の食材のおいしさを知りましょう

残暑厳しい日が続いていますが、朝晩は少し涼しくなり秋も少しずつ近づいてきています。秋といえば「食欲の秋!」「実りの秋!」旬の食材に感謝しながら食事をしましょう。

☆旬の食材は、安くて栄養価が高い!



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きます。こうして育ったチンゲン菜は夏に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がかからないため、安く手に入ります。

☆旬の食材でからだも元気に!



秋には、夏の暑さで疲れたからだを修復してくれる食材がたくさんあります。

- 疲労回復・・・さけ・かつお・さんまはビタミンB群や鉄分が豊富に含まれていて自律神経を整えてくれます。
- 腸内環境を整える・・・里芋のネバネバ成分は、胃や腸の粘膜を守り善玉菌を増やしてくれます。また、さつまいもやきのこは食物繊維が多く、便通をよくしてくれます。

☆季節を楽しみましょう!



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、お子様と一緒に季節ごとに旬の食材を選んでみて、旬の食材を活かした料理や食事を楽しんでみてはいかがでしょうか?

食材で五感を感じよう

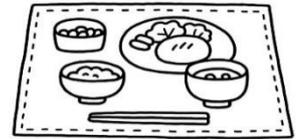
秋といえば『食欲の秋』。ぜひ親子で一緒に旬の食材に触れる機会を作ってみましょう。例えば『さつまいも』は泥がついているときは、ぼこぼこでざらざらしています。洗って皮をむくと白っぽい色。その芋を煮たり蒸したりすると黄色に変わりおいしそうな匂いがします。一つの食材でも子どもたちは五感を使って体感することで、食への興味がさらに深まっていきます。

栄養たっぷり『さんま』

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、たんぱく質や貧血を予防する鉄分、丈夫な骨を作るカルシウムやビタミンDなど、成長期の子どもに必要な栄養を多く含んでいます。また、DHA・EPAといった体内で作ることができない、不飽和脂肪酸が豊富で、脳の働きを活性化させてくれます。今現在さんまが豊漁で値段もお手頃の様です。お家でもさんまを食べて見てはいかがでしょうか？

お知らせ

第3回試食会を10月9日（水）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。詳しくは、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、参加をお待ちしています。



今月のチャイルドクッキング

○白・緑組：10日（木）

鮭きのこのホイル焼き



・鮭にいろんな種類のきのこことバターをのせてアルミホイルで包み自分の給食を作ります。お楽しみに！

※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。



日本各地の郷土料理

～鳥取県：じゃぶ～

「じゃぶ」とは、鶏肉、豆腐、ごぼう、人参などの野菜を煮込んで作る郷土料理です。名前の由来は、具材を煮込んでいるうちに、豆腐や野菜から水分が出てきて「じゃぶじゃぶ」という音を立てることからきているそうです。

昔は肉が貴重だったため、正月や冠婚葬祭などの特別な日に大鍋で作り、みんなに振舞われていたそうです。今では、学校給食でも作られ子どもたちにも親しまれています。

保育園では、18日の食育の日に食べたいと思います。



朝食は、1日を元気に過ごすためのエネルギーの源です。
毎朝、忙しいとは思いますが、必ず朝食を食べて登園しま
しょう。



鉄分たっぷり炊き込みご飯

材料

	米	2合
A	しょうゆ	大きじ2
	みりん	大きじ2
	水	合わせて2合分
	かつお節	少々
	ひじき	大きじ1
	小松菜	半分
	人参	小半分
	えのき	半分
	鶏肉	200g

作り方

- ① お米は洗っておく。ひじきは水で戻し、ざるに上げておく。
- ② 小松菜・えのき・人参・鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 炊飯器に、米とAをいれ、目盛りまで水を加える。
- ④ ③に具材をすべて入れ、ご飯を炊いて、出来上がり。

しらすと

材料(4人分)

食パン (6枚切り)	2枚
しらす	8g
マヨネーズ	大きじ1
粉チーズ	小さじ1
青のり	適宜

作り方

- ① しらすとマヨネーズを混ぜておく。
- ② 食パンに①を塗り、粉チーズ、青のりをかける。
- ③ ②をオーブントースターで焼いて出来上がり。

※野菜の入ったスープなどと組み合わせて食べると、さらに栄養UP!