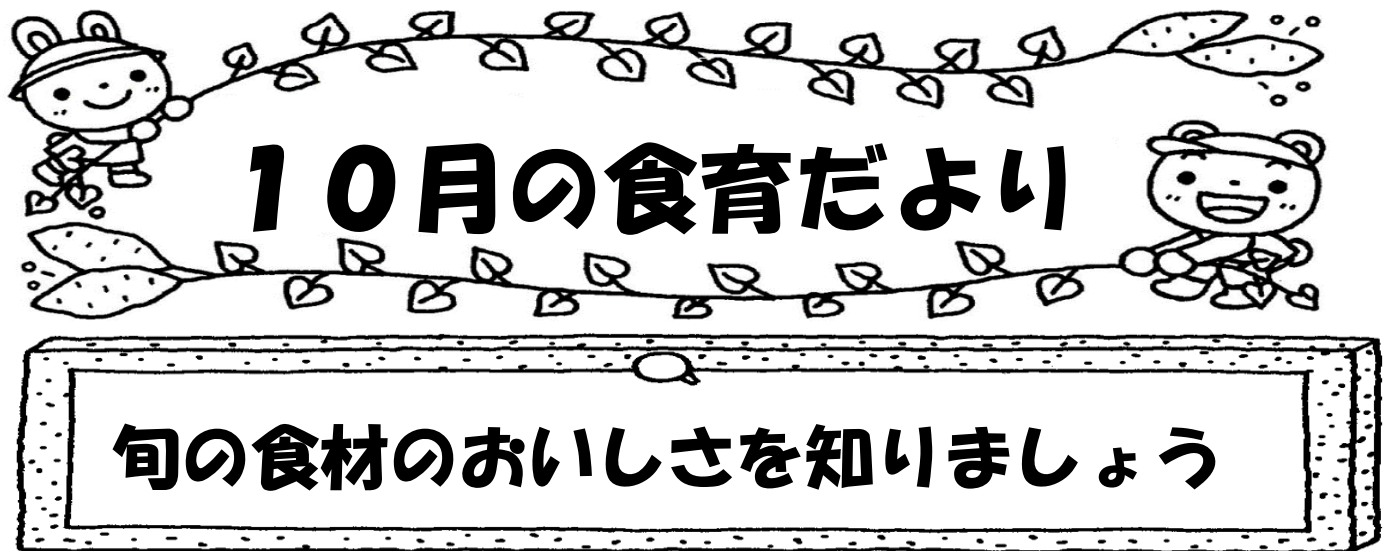




☆旬の食材は、安価で栄養価も高い！

旬の食材は、野菜にとって一番良い生育条件が整った環境で育てられるので栄養が豊富です。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もかからないため、安く手に入ります。

☆からだが喜ぶ旬の食材！

旬の食材には、その時期のからだ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材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・れんこん・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。



旬の食材:れんこん

穴の開いた形から、「見通しがきく」といわれ縁起物としてお祝い料理に使用されるれんこん。ビタミンCを多く含み、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を強くする働きがあり風邪予防にもなります。また、食物繊維を多く含み便秘予防にもなります。特にこの時期のれんこんはシャキシャキとした触感が特徴です。ハンバーグに混ぜたりきんぴらやサラダなどにしてご家庭でも食べてみてくださいね。

大切な栄養:ミネラル

カルシウム、鉄分、マグネシウム、銅、亜鉛など私たちに必要なミネラルはたくさんあります。ミネラルは、代謝の促進や骨、歯の形成など、重要な役割を担っています。しかしながら、ミネラルは体内で合成することができないため、食品から摂取する必要があります。なかでも、不足しやすいカルシウムや鉄分は、子どもの成長に不可欠です。また、必要なミネラルをバランスよく含んでいる特定の食品はないので、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけましょう。



十五夜

「十五夜」は旧暦の8月15日で、中秋の名月を見たり秋の収穫に感謝する日です。お月見の習慣は平安時代が始まりだと言われています。お月見には、だんごや里芋など月に見立てた丸いものと、邪気を払う力があると言われていたススキや秋の七草をお供えして祝います。今年の十五夜は10月6日（月）です。保育園でも、旬の食材を給食で食べたいと思います。お家でもお子様と一緒に「十五夜」を楽しんでみてくださいね。



チャイルドクッキング

【白組・緑組】21日（火）

魚ときのこのホイル焼き

秋に旬を迎えるきのこ類と野菜を、魚と一緒にアルミホイルで包み、焼きます。きのこを自分たちで割いたり、白組さんは包丁を使って野菜を切ったりします。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 ～広島県:八寸(はっすん)～

「八寸」は、安芸門徒（広島県西部地方の浄土真宗門徒）の多い地域で食された、山の幸と海の幸を組み合わせで作られた煮物のことです。名前の由来は、盛り付ける漆器の直径が八寸（ ）だからという説や8種類（多く）の材料を使って作るからと諸説あるそうです。かつては、祭りや正月、冠婚葬祭などで魚屋さんを自宅に招いて刺身などを用意する風習があり、その時の魚のあらと家でできた野菜を煮込んだのが始まりと言われています。

保育園では、日の食育の日に給食で食べます。



秋の旬の食材を使用した献立を紹介します。

お家でもぜひ作ってみてくださいね。



きのこご飯

材料(4人分)

- ・米・・・・・・・・ 3 合
- ・しいたけ・・ 100g
- ・しめじ・・ 100g
- ・まいたけ・・ 100g
- ・油揚げ・・ 15g
- ・人参・・ 50g
- ・しょうゆ・・ 18g(大さじ 1)
- ・みりん・・ 36g(大さじ 2)
- ・出し汁・・ 600 cc

作り方

1. 米を洗って、ざるにあげておく。
2. しいたけ、人参、油揚げは千切り、しめじ、まいたけは、食べやすい大きさに切る。
3. 炊飯器に、1 と 2 と調味料を入れ、だし汁を 3 合の線まで入れ、炊飯して出来上がり。

※きのこから水分が出るので、だし汁の量はお好みで調節してください。

松風焼き

材料(4人分)

- ・鶏ひき肉・・ 120g
- ・豚ひき肉・・ 120g
- ・玉ねぎ・・ 80g
- ・れんこん・・ 100g
- ・生姜・・ 少々
- ・みそ・・ 18g (大さじ 1)
- ・しょうゆ・・ 6g (小さじ 1)
- ・ごま・・ 5g (小さじ 1 強)

作り方

1. オーブンは 220℃に温めておく。
2. 玉ねぎ、れんこんは粗みじん切りにする。生姜はすりおろしておく。
3. ボウルにひき肉、2 と調味料を加え粘りが出るまでこねる。
4. オーブンシートを敷いた天板に 1 cm の厚みに伸ばし、表面にごまをかける。
5. 温めたオーブンで 15 分～20 分焼く。少し冷めてから食べやすい大きさに切り出来上がり。