

保護者各位

給食だより 10月号

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この時期は実りの秋でもあり、新米を始め栗、きのこ、さつまいも、柿、りんごなど、おいしい食べものが豊富に出回る季節でもあります。ご家庭でも秋の味覚を大いにお楽しみ下さい。

今月のテーマ

新米を食べよう！



秋は新米が出回る時期です。日本人の主食である米は、エネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。また、ご飯はパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇しインスリンも徐々に分泌されるので、太りにくいという特徴があります。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。

お米を健康的に食べる3つのポイント

① 味の濃いおかずを控える

塩分の摂り過ぎは高血圧の原因になります。しかし、あたたかいご飯と塩分はよく合うことから、つい味の濃いおかずを摂りがちに。くれぐれも控えめにしましょう。



② 肉、魚、卵、大豆製品を忘れずに

良質のたんぱく質は、血となり、肉となる欠かせない栄養素です。そこで、おかずの中心となる主菜には、肉、魚、卵、大豆製品のうち毎食どれか一品を取り入れましょう。



③ 季節の野菜をたっぷりと

野菜類は、体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富なだけでなく、便通を整える働きもあります。そこで、主菜に付け合わせる副菜には季節の野菜を取り入れましょう。



旬の食材を食べよう！ 薩摩芋



薩摩芋は食物繊維が豊富です。さらにヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を防いでくれます。ビタミンC

も多く含まれていて、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、カリウム、カルシウム、鉄、カロテン、ビタミンB1、B2なども豊富に含まれています。さつまいもは「70℃前後」で「ゆっくり」加熱すると甘みを最大限に引き出すことができます。時間があれば、蒸し器やオーブンで加熱すれば、甘くてホクホクな薩摩芋を味わえますよ。

保育園のおやつレシピをご紹介します

大学芋



《材料 2人分》

薩摩芋 100g、A（砂糖大匙1、みりん大匙1、醤油 少々、片栗粉小匙1/3、水15ml）黒胡麻 適宜

《手順》

- ① さつまいもの皮の上からフォークで数カ所穴をあける。湿らせたペーパータオルに包み、ラップを巻く。両端は蒸気が抜けるよう開ける。200w10分で加熱する。硬ければ30秒ずつ追加して加熱する。竹串がスッと通るようになったら、5分ほどそのまま放置して蒸らす。
- ② ①を一口大に切り、オーブンで150℃20分ほど焼く。
- ③ 鍋にAを加え、とろみがつくまで加熱する。②に和えて、黒胡麻を振りかければ、出来上がり！