



食育だより

H29.9 高館あおぞら保育園

8月は梅雨明けしたものの、くもりや雨が降る天気が続きましたね。朝方涼しいかと思えば、日中暑くなったりと温度調節が難しい時期です。体調管理をしっかりしていきましょう。秋になると、身体はこれから来る冬に向けて調子を整え、栄養を蓄えようとしています。また、秋は食欲の秋や実りの秋といわれるように、おいしい食べ物がたくさん採れる季節です。旬の食材は新鮮で栄養価も高く、安く手に入ります。栄養豊富な秋の味覚を味わい、身体の調子を整えていきましょう。



秋の味覚辞典



【魚類】さんま、さば、さけ（料理：さんまの蒲焼き、さばの味噌煮、はらこめしなど）

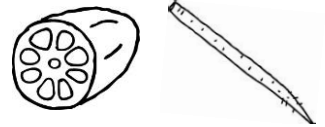
DHAやEPAなどの栄養素も含まれています。DHAやEPAは血液を流れやすくする、脳の発達に関わる、アレルギー症状を和らげるなどの働きがあります。体に光沢があり身が締まっているもの、目が澄んでい

【根菜類】だいこん、ごぼう、れんこん（料理：だいこんサラダ、きんぴらごぼう、れんこんの天ぷらなど）

根菜類には食物繊維が含まれています。特にごぼう、れんこんにに多く含まれ、体内の老廃物の排泄、血糖値の急激な上昇緩和などの働きをします。また、大根に含まれるジアスターゼと呼ばれる消化酵素には胃の調子を整える働きがあります。この酵素は熱に弱い

【いも類】さつまいも、さといも（料理：スイートポテト、里芋の煮物など）

炭水化物が豊富ですが、その他にさつまいもはビタミンCや葉酸、里芋にはカリウムがたくさん含まれています。野菜や果物に含まれているビタミンCは熱に弱いのですが、さつまいもに含まれているビタミンCはでんぷんに包まれているため、熱による損傷が少なく、効果的に栄養を摂取することができます。



〜〜9月の食育活動予定〜〜

●食育活動

- ・ 4日：さくらんぼ組
- ・ 8日：めろん組
- ・ 11日：すいか組
- ・ 12日：みかん組



さんまのかば焼き

材料（4人分）
 さんま 4切れ
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量

◎タレ
 砂糖 大さじ2
 みりん 小さじ1
 酒 小さじ1
 醤油 大さじ3

作り方

- ① さんまを食べやすい大きさに切ります。
- ② 片栗粉を付け、油で揚げます。（フライパンに多めの油で揚げ焼きにしてもOKです。）
- ③ タレの調味量を全てフライパンに入れ、火にかけてグツグツ沸騰させます。
- ④ そこに揚げたさんまを入れて、タレを絡めたらできあがり。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

