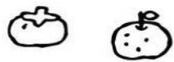




食育だより

R2.9 高館あおぞら保育園

蒸し暑い日々が続いていますが、暦の上では秋になりました。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、目が澄んでいるものを選ぶと良いでしょう。さんまは尾の付け根と口先が黄色いものは脂がのっている証拠です。

【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ので、すりおろしたりサラダにしたりと、加熱せずに食べることがおすすめです。

【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。



さんまとブロッコリーのオープン焼き



☆材料☆ 4人分

- ・ブロッコリー 1/2個
- ・さんま（三枚おろし）1尾分
- ・塩 少々
- ・オリーブ油 少々
- ・粉チーズ 適量
- ・青のり 適量

☆作り方☆

- ①小房に分けたブロッコリーに塩とオリーブ油を和え、グラタン皿（耐熱容器）に並べる。
- ②三枚におろしたさんまを、食べやすい大きさに切り、①と並べ、粉チーズと青のりをふりかける。
- ③180℃に予熱しておいたオーブンで15～20分焼く。

～秋分の日にはおはぎを食べるの？～

ぼたもちは牡丹の季節、春のお彼岸に食べるもの事で、おはぎは萩の季節、秋のお彼岸に食べるものをいいます。あずきの粒をその季節に咲く萩に見立てたものです。秋のお彼岸は小豆の収穫期とほぼ同じのため、とれたての柔らかい小豆をあんにすることができるので、おいしい粒あんができます。春のお彼岸は、冬を越した小豆を使うことになるので皮が固くなっています。皮をそのまま使うと食感が悪くなるので、皮を取り除いた小豆を使い、こしあんを作っていました。

そのため、昔は春のぼたもちはこしあんで、秋のおはぎは粒あんでした。しかし今では技術の発達、品種改良により、春でも皮のまま使うことができるようになりました。

最近はなかなか自分で作る機会は少なくなりましたが、多くなったお家時間を、日本の食文化に触れる機会にしてみてもいいのではないでしょうか。

～9月の食育活動予定～

以上児・・・食事に必要な基本的な習慣や態度を身につけていけるようにします。



未満児・・・色々な食材に慣れ、楽しく食べながら、食事について興味関心を持てるようにします。