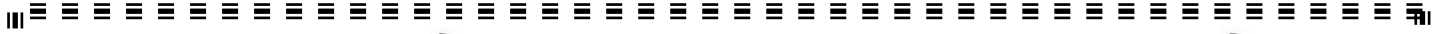




食育だより

R4.9 高館あおぞら保育園

じめじめと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、加熱せずに食べるのがおすすめです。



【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。



秋のおすすめメニュー

～さけの味噌マヨ焼き～



材料 (4人分)

鮭切り身 4切れ 塩・こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ2 味噌 大さじ1

作り方

- ①鮭に軽く塩・こしょうをふります。
- ②味噌とマヨネーズを混ぜます。
- ③油を軽くひいたフライパンで鮭を焼きます。
- ④ひっくり返して②を鮭に塗ります。
- ⑤最後に②を塗った面を少し焼き、焦げ目をつけます。

今年の十五夜は
9月10日(土)です!

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。

～9月の食育活動予定～

- 12日(月)・・・8月生まれお誕生お茶会
- 26日(月)・・・9月生まれお誕生お茶会



9月の手作りおやつは、【きのこご飯】、【栗ご飯】、【大学いも】など、秋の食材をたくさん取り入れた献立になっています。給食やおやつで季節感を感じてもらいたいと思います♪

