



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより
R2・10月号

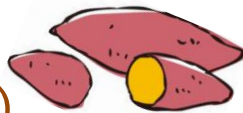


秋が深まり、寒暖も落ち着いて過ごしやすい時期になりました。さつまいも・栗・きのこ・梨・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。旬の恵みを味わい、豊かな感性や味覚形成に役立てたいと思います。たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。



～栄養豆知識～

さつまいも (薩摩芋)



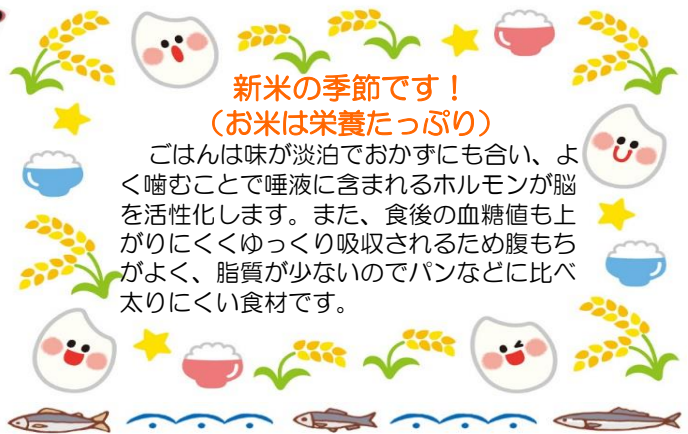
さつまいもは秋の味覚の代表として親しまれており、子どもも大人も大好きな食材の一つです。

食物繊維が芋類の中で一番高く、水溶性と不溶性の食物繊維が含まれています。

ビタミンC含有量は芋類の中でトップクラス。ビタミンCは水溶性で熱に弱く加熱すると溶けだしてしまう性質がありますが、さつまいものビタミンCはでんぷんに包まれているので比較的熱に強いそうです。

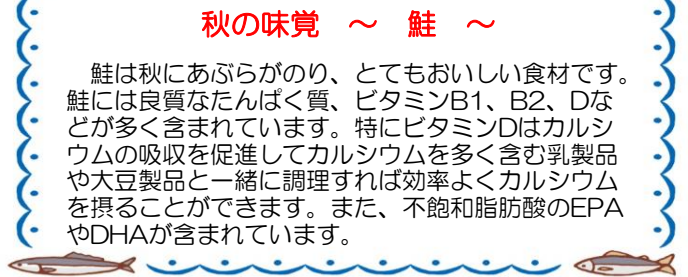
さつまいものようにでんぷんの多い作物は収穫してから2～3週間置いてからの方が甘味は強くなります。これを追熟といい、でんぷんが糖分に変わることによって甘みが増すのです。

保育園では蒸かし芋や芋ようかん、スイートポテトをはじめ、さまざまな料理に取り入れています。



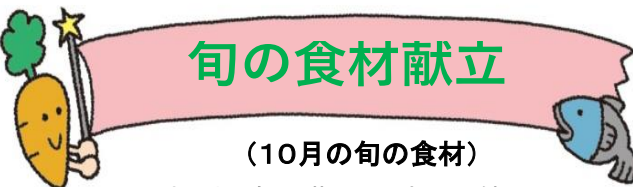
新米の季節です！ (お米は栄養たっぷり)

ごはんは味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくくゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



秋の味覚 ～ 鮭 ～

鮭は秋にあぶらがのり、とてもおいしい食材です。鮭には良質なたんぱく質、ビタミンB1、B2、Dなどが多く含まれています。特にビタミンDはカルシウムの吸収を促進してカルシウムを多く含む乳製品や大豆製品と一緒に調理すれば効率よくカルシウムを摂ることができます。また、不飽和脂肪酸のEPAやDHAが含まれています。



旬の食材献立

(10月の旬の食材)

さつまいも・里芋・かぶ・きのこ・鮭・梨

(10月旬の食材を使った献立)

- 10月5日 鶏肉とさつまいもの旨煮
- 10月7日 きのことご飯おにぎり
- 10月9日 蒸しさつまいも
- 10月14日 栗ご飯
- 10月15日 大学芋
- 10月16日 さつまいもサラダ
- 10月28日 かぶのスープ

※20日はお弁当の日です！



クッキングに挑戦

大学芋

●材料 (2人分)

- さつまいも…350g
- 黒いりごま…少々
- 揚げ油…適量
- 砂糖…大さじ5
- しょうゆ…大さじ1/2
- みりん…大さじ2

●作り方

- ①さつまいもは一口大に乱切りし、5分水中にさらし、水気を切っておく。
- ②さつまいもを160℃の油できつね色になるまでじっくり揚げる。
- ③鍋に調味料を入れて煮立て、②を絡めた後にごまをふる。

