

秋分の日が過ぎ、暑さも和らいできました。秋は実りの秋、食欲の秋ですね。給食でも献立に秋の味覚をたくさん取り入れていきたいと思えます。

新米が美味しい季節になりました。今月すみれ組では、ごはん炊きの調理保育を行います。お米を研いでガラス鍋でごはんが炊ける様子を観察、炊き立てごはんをお昼に食べたいと思えます。



秋は新米の季節です。日本の主食であるお米には人間にとって一番たくさん必要な炭水化物が多く含まれ、脂質は少なく、魚・豆類・根菜類との相性も良いです。そのため「お米が主食」で主菜・副菜・汁物の食事の組み立てにすることで栄養のバランスがとてもとりやすいのです。またお米は粒のまま食べる粒食です。パンや麺に加工して食べる粉食の小麦に比べてデンプンがゆっくり消化されるので腹持ちが良く、粒食のお米と粉食の小麦同じデンプンの摂取であっても糖の代謝に与える影響に差があります。お米を食べた時の方が糖質をエネルギーに変えるホルモン・インシュリンの分泌に持続性があり、糖質がエネルギーとして分解され脂肪組織に蓄積されず太りにくいのです。このお米を主食とした日本型の食生活こそが日本人の健康・長寿の要であり、世界が注目する食のあり方なのです。

日本人がお米をおいしく感じるのは、子どもの頃から食べてきたからで、子どものころから繰り返し食べることでその味を脳に記憶しおいしさの基準にしてきているのです。これからの子どもにもお米がおいしいと感じる嗜好を育てていきたいですね。

【10月に旬を迎える食材】



鮭 さんま めかじき かんぱち なし ぶどう 柿
りんご くり きのか類 カリフラワー かぶ 人参
小松菜 さつまいも 里芋 じゃが芋 ヤマトイモ

きのこ



低カロリーでミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なきのこ類。これから旬を迎え、たっぷりと摂りたい食材の一つです。きのこには、筋肉増強やカルシウムの吸収を助けるビタミンDや、水溶性食物繊維で便秘や大腸がんを予防し、免疫機能を回復、がん細胞の増殖を抑える働きのあるβグルカン、エネルギーの代謝アップに必要なビタミンB₁、ビタミンB₂などを豊富に含みます。

きのこには三大うま味成分のグアニル酸が多く、料理に使う事で出汁のかわりにもなります。また、昆布のうま味成分（グルタミン酸）と混ぜると数十倍にもうま味が強くなります。

【保育園の簡単レシピ】

栗おこわ（きのこ入り）（子ども4人分）

材料	分量	作り方
米	1合	①お米ともち米は、研いで分量より少なめな水に浸水しておく。30分以上浸水したらお酒を加えてよく混ぜ、上に栗を乗せてごはんを炊く。
もち米	1/4合	
酒	小匙1	②人参、油揚げは千切り、きのこ類は食べやすい大きさに切る。鍋に入れ、しょうゆ、てんさい糖、塩、ひたひたのだし汁か水を加え、水分がなくなるまで煮切る。
むき栗	60g	
人参	1/6本	③炊きあがったご飯に、②の具を混ぜて出来上がり。
油揚げ	1/2枚	
しめじ	1/5P	
しいたけ	1/5P	
まいたけ	1/5P	
しょうゆ	小匙1	
てんさい糖	小匙1	
塩	一つまみ	

きのこのマリネ（作りやすい分量）

	分量	作り方
しいたけ	1P	①きのこは石ずきを切り落とし食べやすい大きさに切る。
エリンギ	1P	
しめじ	1P	②にんにくは皮をむいてみじん切りにする。フライパンでにんにくをきつね色になるまでオリーブ油で炒める。
えのきだけ	1P	
オリーブ油	大匙3	③②に①をいれてよく炒め、リンゴ酢としょうゆを加え味を馴染ませる。
にんにく	2片	
りんご酢	大匙1	※きのこは1種類でも構いません。できたマリネはパスタの具にもなります。
しょうゆ	大匙1	

※ 栗おこわ、きのこマリネは今月の給食に出ます。