

給食だより

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います。

幼児クラスでは5月からお米を育てていました。無事に稲になり9月に収穫できました。これから脱穀・精米をして、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います。



【お米パワーで健康に～お米が主食であることの大切さ～】

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・汁物の食事の組み合わせ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。

【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 きのこと類 カリフラワー かぶ 人参

秋刀魚



さんまに含まれるEPA（エイコサペタンエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）には、血液をサラサラにする成分や脳細胞を活性化させ、頭の回転を良くする効果があります。また、ビタミンを豊富に含んでいるため、美容効果があるとされています。皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力や抵抗力を高め、ニキビなどの肌トラブルを防ぐ効果があります。さんまに含まれる鉄分は貧血を予防します。成長期に必要なカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDなどの栄養成分も多く含まれています。またDHA・EPAは、内蔵脂肪を減らす効果があり、血液の流れを良くし代謝を助ける効果があるとされています。

【保育園の簡単レシピ】

秋刀魚かば焼き（子ども4人分）		
材料	分量	作り方
秋刀魚	半身4枚	①秋刀魚は塩と酒、しょうが汁で下味をつける。 ②①の秋刀魚に片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③鍋に調味料と水50mlを入れて沸騰させる。 ④揚げた秋刀魚に③の調味料を絡める。食べやすい大きさに切って出来上がり。
塩	少々	
酒	少々	
しょうが汁	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
しょう油	小匙2	
みりん	小匙1/2	
てんさい糖	小匙1/2	
酒	小匙1	

じゃが芋揚げ煮（作りやすい分量）		
	分量	作り方
じゃが芋	大2個	①じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切り、下茹でする。 ②油で①のじゃが芋を揚げる。 ③鍋に調味料と水100mlを入れて沸騰させる。④揚げたじゃが芋を③の調味料に煮絡め、かつお節をかける。出来上がり。
揚げ油	適量	
しょう油	小匙1.5	
てんさい糖	小匙1.5	
かつお節	適量	

※ 秋刀魚かば焼きとじゃが芋揚げ煮は今月の給食に出ます。