

食育だより

10月号

平成29年10月2日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

食欲の秋。様々な食べ物が収穫の時季を迎えます。秋の味覚といっても、お米だけではなく、野菜、果物、魚などたくさんあります。今回はさつまいもを代表とする「いも」についてご紹介します。

いろいろな「いも」を食べよう

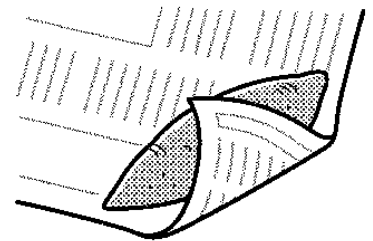
さつまいも



さつまいもは、根が大きくなったものです。でんぷんが多く含まれているほか、ビタミンCやカリウムなども多く含んでいます。また、食物繊維が多く、腸の働きを活発にします。焼きいもや煮物、天ぷらなどの料理のほか、スイートポテトなどのおやつにもおすすめです。

<保存方法>

寒さに弱いので新聞紙などに包んで冷暗所に置いておきましょう。冷蔵したり、ポリ袋などで密閉したりすると傷みやすくなります。また、使いかけは、ラップフィルムで包んでから冷蔵庫の野菜室に入れましょう。冷凍する時は、切って茹でたものか、切って茹でてからつぶして、保存袋に入れたものにしましょう。



じゃがいも



じゃがいもは、土の中にある茎が大きくなったものです。主成分はでんぷんで、ビタミンCが多く含まれています。いも類のビタミンCは、熱に強く、加熱しても損失が少ないといわれています。芽や緑色になった部分にはソラニンという有毒物質が含まれているので、取り除きましょう。

<保存方法>

温度が高いとしなびやすく、光にあたると緑色になったり、芽が出しやすくなったりします。新聞紙で包むか紙袋に入れて、冷暗所に置きましょう。暑い時期は、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れましょう。また、使いかけは、ラップフィルムをして冷蔵庫の野菜室に入れます。じゃがいもは冷凍すると食感がかわるので、冷凍には向きません。



さといも

さといもは、根ではなく土の中の茎が大きくなったものです。主成分はでんぷんでカリウムはいも類の中でも一番多く含まれています。ぬめりがありますが、皮をむいてから塩でもんで洗い流したり、皮ごと下茹でてから皮をむいたりするとぬめりがとれます。



ながいも

ながいもは、やまいもの仲間で根が大きくなってできたものです。いも類ですが、生で食べることができます。消化を助ける効果がある消化酵素を多く含んでいます。加熱するとほくほくとした食感になるため、すりおろして食べるほかにも、煮たり、焼いたりしてみましょう。



世界の料理を食べよう



10月19日(木)は「イタリア料理」を堪能します！！

ミートソーススパゲティ

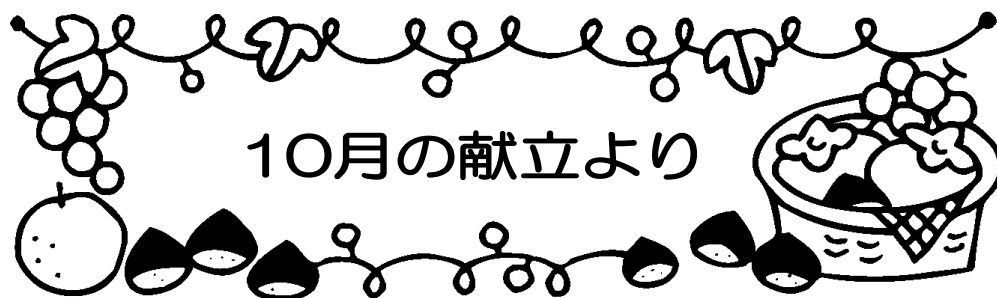
イタリアンサラダ

ポテトスープ

果物

<おやつ>

ビスコッティ風クッキー



10月の献立より

10月31日(火)はハロウィーンです。かぼちゃを使った人気のおやつメニューをご紹介します

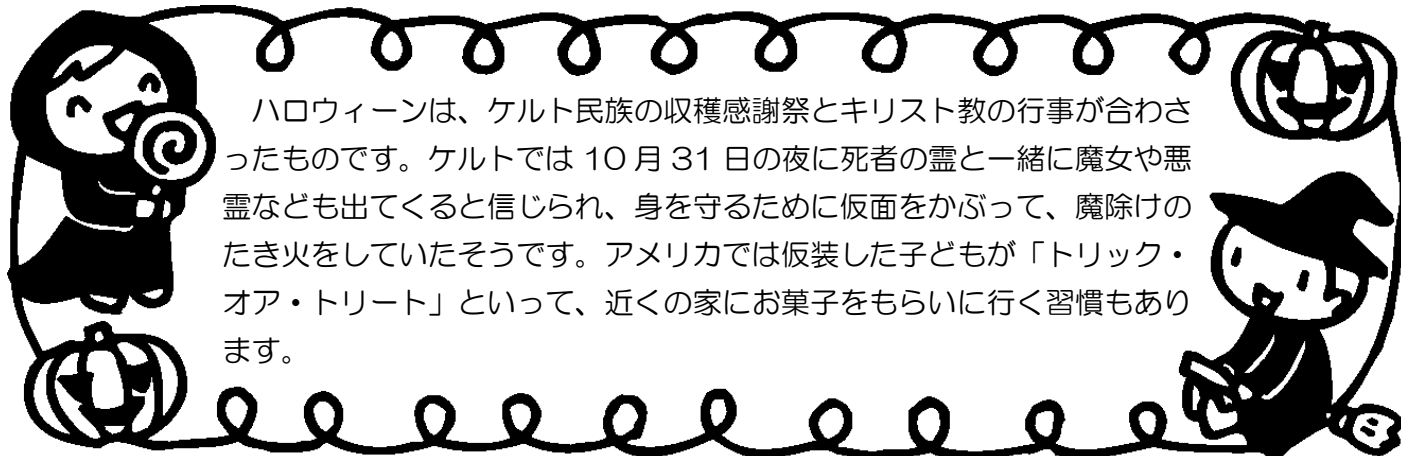
— スイートパンプキン —

<材料・4人分>

かぼちゃ	300g
クリームチーズ	50g
はちみつ	25g
たまご	10g
みりん	10g

<作り方>

- ① かぼちゃは種をとり、皮をむいて、適当な大きさに切る。
- ② ①を蒸して(もしくは茹でる)、つぶす。
(この時、裏ごしをすると口当たりがよくなります)
- ③ ②にクリームチーズ、はちみつを加えてよく混ぜます。
- ④ 天板にクッキングシートをしき、③をのせ、平らにする。
- ⑤ 表面に溶き卵にみりんを混ぜたものをぬる。
- ⑥ 200℃のオーブンで、15～20分ほど焼く。
- ⑦ 焼きあがったら、切り分け、粗熱を取ってから盛り付ける。



ハロウィーンは、ケルト民族の収穫感謝祭とキリスト教の行事が合わさったものです。ケルトでは10月31日の夜に死者の霊と一緒に魔女や悪霊なども出てくると信じられ、身を守るために仮面をかぶって、魔除けのたき火をしていたそうです。アメリカでは仮装した子どもが「トリック・オア・トリート」といって、近くの家にお菓子をもらいに行く習慣もあります。