



食育だより 10月号



平成30年10月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

昔から、「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、すっかり秋めいて、朝晩は少々肌寒く感じられるようになりました。暑い夏と運動会を乗り越えた子どもたちは、ひとまわりもふたまわりも大きくなったように感じます。給食では秋の味覚がたくさん登場します。食欲の秋を満喫したいものです。

秋の味覚「きのこ」のお話

これから食欲の秋本番です。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。代表的で給食にもどんどん登場してくる「きのこ」。どんな特徴があって、どんな種類があるのでしょうか？

<きのこの栄養>

きのこは、ビタミン類が豊富です。歯や骨の形成に欠かせないビタミンDのほか、代謝を潤滑にするビタミンB1、ビタミンB2などが、多く含まれています。また、低エネルギーで食物繊維が豊富です。腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立ちます。

<料理によく使われているきのこの種類>



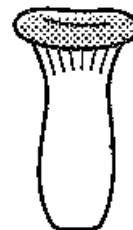
しいたけ



しめじ



えのきたけ



エリンギ



まいたけ



なめこ

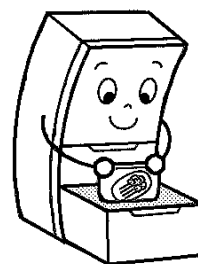
<きのこの料理で食材に関心を！>

きのこは、煮物やシチュー、グラタン、スープ、炊き込みご飯、みそ汁、和え物など、色々な料理に使えます。食事の前に「料理の中にどんなきのこが入っているのかな？」とか、「きのこはおなかの中をお掃除してくれるよ」などと、子どもたちに問いかけて食材に関心を向け、楽しく食事をしましょう。

<きのこの冷凍保存>

きのこを冷凍保存して調理すると、きのこの旨味のもとであるグアニル酸やアスパラギン酸などの成分が増えます。冷凍する時は根元を除いて切ったり、ほぐしたり1回分ずつラップで包み、保存袋に入れましょう。

調理には解凍せずに、凍ったまま使いましょう。



果物ご紹介コーナー

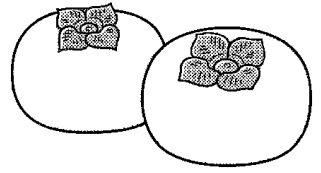
今月は「柿」です。奈良時代から栽培されているなじみの果物です。

アジアやヨーロッパでも「kaki」の名前が通用します。

柿の渋みのもとタンニン。熟すと渋みを感じなくなる甘柿はそのまま食べられますが、渋みが残る渋柿は渋抜きをしてから出荷されます。

ビタミンC、カロテン、食物繊維が豊富なので、風邪や貧血予防、血圧降下が期待できます。特にビタミンCはみかんの2倍以上含まれています。

また、タンニンはアルコール分解作用があるので、二日酔いの朝に食べるのもおすすめです。



世界の料理を食べよう

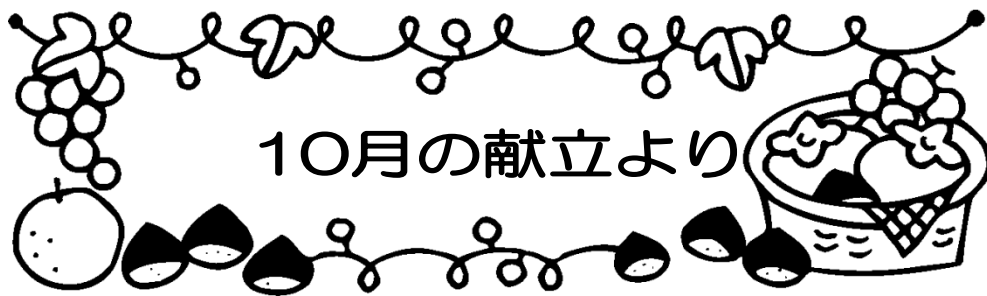
10月16日(火)は「ドイツ料理」を堪能します!!

テーブルロール ボイルウイナー

ジャーマンポテト キャベツのスープ

果物

<おやつ> シュトーレン風ケーキ



— サクサクつくね焼き —

<材料・4人分>

鶏ひき肉	240g	(たれ)	
れんこん	60g	だし汁	大さじ2杯
卵	1/2個	砂糖	小さじ1杯
塩	少々	みりん	大さじ1杯
料理酒	小さじ1杯	しょうゆ	大さじ1杯
しょうが汁	小さじ1杯	かたくり粉	小さじ1杯
油(焼き油)	少々		

<作り方>

- ① れんこんは粗みじん切り、水に浸しておく。
- ② 鍋にだし汁、砂糖、みりん、しょうゆを入れて火にかけて、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②に水溶き片栗をいれて、とろみをつける。
- ④ ボウルに鶏ひき肉、水気を切った①、卵、塩、料理酒、しょうが汁を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を小判形に成形し、油をしいたフライパンにのせて、焼く。
- ⑥ 焼き上がった⑤に③をつける。

