

食育だより

10月号

令和2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

日が暮れる時間と朝晩の涼しさに、秋の訪れを感じるようになりました。「〇〇の秋」といわれるように、何をするにも適した季節ですね。

秋の味覚を楽しみましょう！

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。代表的な食材を特徴と一緒にご紹介します。

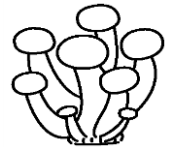
さんま

DHA、EPAが豊富。血栓ができるのを防ぐ効果がある。骨を丈夫にするビタミンDも多いので、成長期には欠かせない。体温が魚にはあまりよくないので、調理する際は触りすぎないように……。今年は価格が高騰している。



しめじ(ぶなしめじ)

一般に流通しているのは「ぶなしめじ」という別種。ビタミンB2、食物繊維が豊富で便秘の解消、コレステロール値の低下に効果的。うまみ成分のアミノ酸も多い。煮物、汁物、炒め物、天ぷら、炊き込みご飯など和洋中と料理のレパートリーも幅広い。



さつまいも

主成分はでんぷんですが、米や小麦よりカロリーが1/3程度と低く、ビタミンCや食物繊維が豊富。アクが強く、空気に触れると黒く変色するので、切ったらすぐに水にさらす。

スイーツだけでなく、みそ汁やさつまいもご飯、天ぷらなど、甘くない料理にも。



さといも

主成分はでんぷんですが、食物繊維が豊富で、水分の多いため、低カロリー。いも類の中でもカリウムを多く含むので高血圧予防に効果的。ぬめり成分のひとつであるガラクトンは、脳細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があるといわれている。



柿

ビタミンC、カロテン、カリウムが豊富で、風邪や貧血予防、血圧降下が期待できる。渋みの元であるタンニンにはアルコール分解作用があるので、二日酔いの朝に柿を食べるとよい。



栗

種子なのでナッツ系の仲間。他のナッツ系より脂肪が少なく、ヘルシーであり、亜鉛が豊富で、味覚障害や肌荒れ・抜け毛の予防に効果的。皮をむくには、沸騰させたお湯に3分ほど茹でてから剥くと簡単。



「食欲の秋」の由来

お米に代表するように、秋に収穫期を迎える食材がたくさんあります。そして、夏の暑さで落ちた体力も回復し食欲も増してきます。「天高く馬肥ゆる秋」が元になったといわれています。

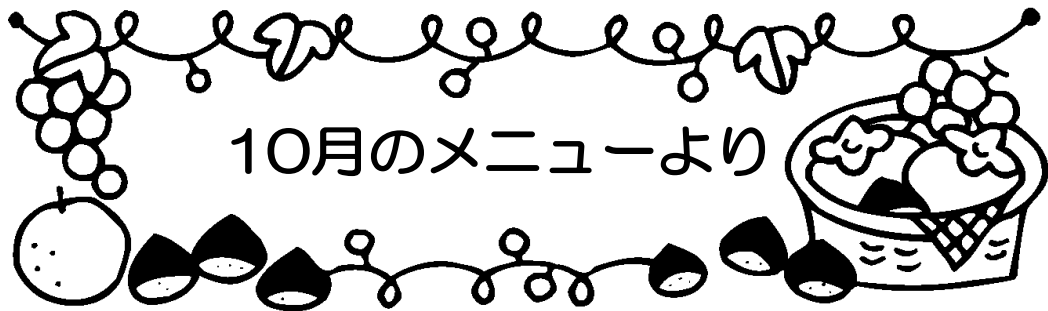
世界の料理を食べよう



10月14日(水)は「ドイツ料理」を堪能します!

テーブルロール
ボイルウインナー
ジャーマンポテト
キャロットスープ
果物

<おやつ> シュトーレン風ケーキ



10月のメニューより

— ジャがいものお焼き —

<材料・5人分>

じゃがいも	270g
薄力粉	30g
にんじん	30g
葉ねぎ	18g
油(焼き油)	大さじ2杯
—ソース—	
中濃ソース	大さじ1杯
しょうゆ	小さじ2杯
三温糖	小さじ2杯

土曜日のおやつによく登場するメニューです。
お好み焼きより、もちもちした食感で、油を少し多めに使って、揚げ焼き風にしても、おいしいです。



<作り方>

- ① 人参は短めのせん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② ジャがいもはすりおろす。
(フードプロセッサーがあると便利です)
- ③ ボウルに②のじゃがいも、薄力粉を入れて、混ぜる。
- ④ ③に①の人参と葉ねぎを加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤ 鍋に中濃ソース、しょうゆ、砂糖を加えて、ひと煮立ちさソースを作る。
- ⑥ フライパンに油をしいて、④を流し入れて、両面をしっかり焼く。
- ⑦ 焼きあがった⑥に⑤のソースをぬって、出来上がり。

