

食育だより

10月号

令和3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

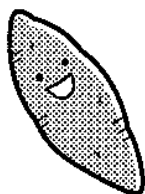
朝晩は肌寒い陽気になってきました。〇〇の秋といろいろいわれますが、給食室はやっぱり“食欲の秋”です。給食にもたくさんの秋の食材が登場してきます。今月は身近な秋の食材「いも」についてご紹介します。

いろいろな「いも」を食べよう

さつまいも

さつまいもは根が膨らんだものです。糖質がいもの中でも特に多く含まれ、ビタミンCも豊富です。

ふかしいも、大学いも、天ぷら、スイートポテトなどで食べられます



さといも

さといもは地下茎が膨らんだものです。水分が多く、カリウムも豊富に含まれています。特有のぬめりがあるのが特徴です。煮物やコロッケなどで食べられます。



じゃがいも

じゃがいもは地下茎が膨らんだものです。糖質やカリウム、ビタミンCが豊富です。

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。コロッケや肉じゃが、スープなどで食べられます。



ながいも

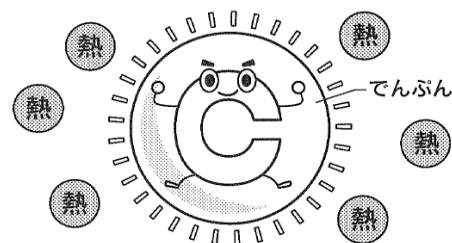
ながいもは担根体（根と茎の中間の性質を持つ部分）が膨らんだものです。糖質やカリウムが豊富ですが、食物繊維はあまり多くありません。生で食べることができ、とろろや漬け物などで食べられます。



<実はビタミンC源>

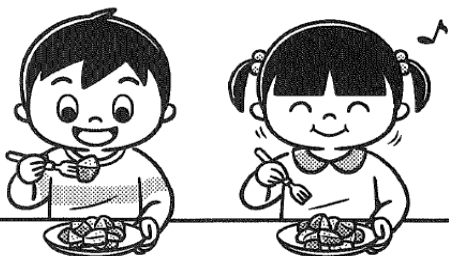
さつまいもやじゃがいもはビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは抗酸化作用があり、積極的にとりたい栄養素ですが、熱に弱く壊れやすいのが特徴です。

しかし、さつまいもやじゃがいものビタミンCは、でんぷんに包まれているので、加熱に強く効率的にとることができます。



<いもはおやつにぴったりです>

子どもたちは、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、消化器官が未熟で、胃の容量も少なく、3回の食事では必要なエネルギーや栄養素をとり切れません。そのため、おやつを食事の一部と考えて食品を選びます。いもは、エネルギーのもとになる糖質や食物繊維など多いのでおやつにぴったりです。



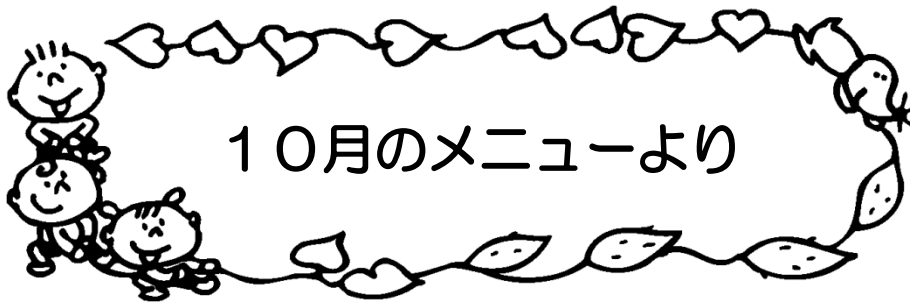
世界の料理を食べよう



10月7日(木)は「スペイン料理」を堪能します!

テーブルロール
スパニッシュオムレツ
ジュリアンヌスープ
果物

<おやつ> オリジナルパエリア



10月のメニューより

— きのご飯 —

<材料・2合分>

米	300g	砂糖	小さじ1杯
水	適量	しょうゆ	大さじ2杯
しめじ	30g		
えのきたけ	30g		

<作り方>

- ① しめじ、えのきたけは石づきをとって、細かくほぐす。
- ② 米をとぎ、炊飯器で2合のメモリに合わせて水を入れる。
- ③ ②から大さじ5杯分の水をすくって、減らす。(しょうゆときのこの水分の分を減らす)
- ④ ③に砂糖、しょうゆを入れて、軽く混ぜる。
- ⑤ ④に①のきのこをのせ炊く。(炊きムラができるので、きのことお米は混ぜないように)

— 鶏肉の黒みつ焼き —

<材料・4人分>

鶏肉(切り身)	250g	みそ	小さじ2杯
酒	大さじ1杯	しょうゆ	小さじ2杯
黒砂糖	大さじ3杯弱	みりん	小さじ2杯

<作り方>

- ① ボウルに全ての調味料を入れて、混ぜる。
- ② ①に鶏肉を加えて、よく漬け込む。
- ③ 天板にクッキングシートをしいて、②を並べる。
- ④ 200℃のオーブンで15~20分ほど焼く。
(フライパンの場合は、弱火で焦がさないようにじっくり焼きます。)

