

# 食育だより

## 10月号

令和4年10月3日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

「暑さ寒さも彼岸まで」と昔から言われるように、お彼岸を過ぎたあたりから、朝晩の空気はすっかり秋に変わりました。保育園の給食も食欲の秋を堪能できるようなメニューがたくさん登場します。

## お米をおいしく食べましょう

### 見直してみましよう、ご飯がなぜいいのでしょうか？

- ①形状が粒なので、よく噛んで食べられる
- ②腹もちがよい
  - 炭水化物を摂るとインシュリンの分泌が活発になる。パンやじゃがいもなどに比べて、時間をかけて分泌されるのでおなかがすぐ時間もゆっくりになる。
- ③おかずとの相性がよい
  - 和・洋・中のどんなおかずにも合う。また、食べるときはご飯→おかず、ご飯→汁ものというように交互に口に運んで味をつけながら食べられる。
- ④生活習慣病になりにくい
  - ご飯を中心におかずを組み合わせると、たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが良くなる。

### お米をおいしく「炊く」ポイント

#### <手早く洗う>

最初に注ぐ水や1回洗った後の水は、ぬかがとけ出しやすいので、米に吸水させないように、さっと洗って捨てましょう。



#### <浸水させる>

基本は、夏場は30分、冬場は60分ほど浸水させます。最近の炊飯器は、吸水工程も含まれているので、米を洗ってすぐに炊飯できます。



#### <よくほぐす>

ご飯が炊き上がって蒸らしが終わった後は、余分な水分を飛ばすために、しゃもじで全体をやさしくほぐしましょう。



### 日本のファストフード「おにぎり」を親子で一緒に作ってみましよう

用意するもの：ご飯(少し冷ましたもの)・おにぎりの具・茶わん・しゃもじ・ラップフィルム

1. 茶わんにラップフィルムを乗せる



2. ラップフィルムの中央にごはんを盛る



3. ご飯の中央におにぎりの具をのせる



4. ラップフィルムの四隅を合わせて優しくにぎる

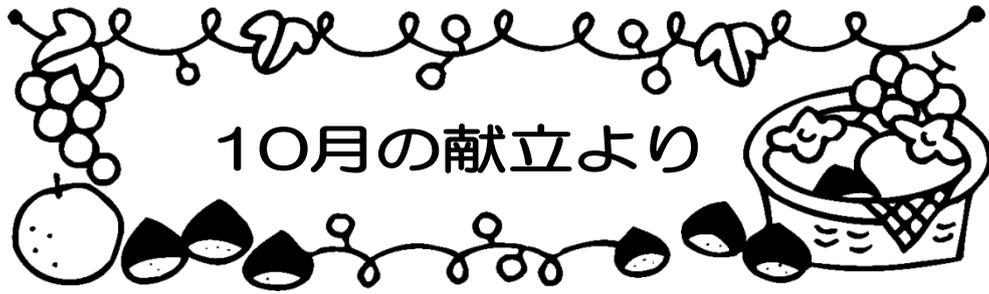
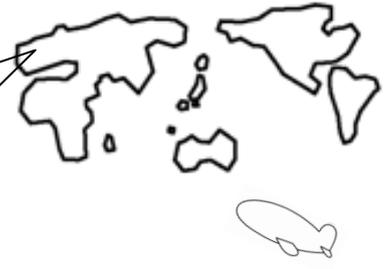


# 世界の料理を食べよう

10月6日(木)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      ジュリアンヌスープ  
果物

<おやつ>      シュトーレン風ケーキ



## — スイートパンプキン —

<材料・4人分>

かぼちゃ	400g
クリームチーズ	60g
はちみつ	30g
たまご(卵黄)	1個分
みりん	小さじ2杯



<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を流し入れ、表面を平らにする。
- ⑤ 表面に卵黄と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。

## 今月のトピック

10月31日はハロウィンです

ハロウィンは、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。

