



食育だより



2024年

10月

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など、「〇〇の秋」という言葉があります。子どもたちにとって今年の秋はどのような秋でしょうか。新米をはじめ、栗、さつま芋、秋刀魚などおいしい食べ物がたくさん出回る時期です。たくさん食べてたくさん遊んで、秋を楽しみましょう。

宇治幼稚園



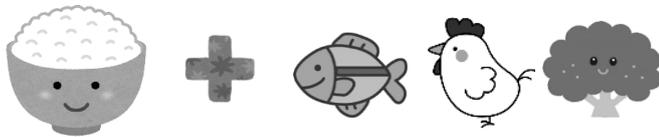
新米を食べよう!



お米は、一般的に5月頃に田植えが始まり、9月頃から稲刈りが行われます。その後精米されたお米は、「新米」としてお店に並びます。新米は水分量が多く、やわらかいのが特徴です。

お米の栄養

お米は脳やからだのエネルギー源となる炭水化物が豊富！朝ごはんにはお米を食べて、その日1日のパワーを摂取しましょう。炭水化物の他にも、たんぱく質やミネラルもバランス良く含まれています◎



お米のいいところ

お米は味が淡泊なため、和食・洋食・中華など、いろいろなおかずとも相性が◎ 毎日飽きずに美味しく食べられます。

新米が美味しいこの時期にご家庭でもお米を食べましょう

作ってみよう! 法蓮草の白和え

〈オススメ、ジュニアアスリートメニューだよ!!〉豆腐の大豆たん白、ほうれん草の鉄分、人参のカロテン、若布のミネラル、そしてごまの血液サラサラ効果で栄養満点の一品です。

人参は油で炒めることで、カロテンパワーアップ！そして鉄分はたんぱく質とビタミンCと一緒に摂ることで吸収力アップ！

相乗効果で栄養成分をしっかり摂っちゃいましょう!!

材料

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 30g ほうれん草 8g 若布(乾) 0.5g 人参 8g コーン 5g 糸蒟蒻 5g | A | <ul style="list-style-type: none"> すりごま 1g 砂糖 1g 醤油 2g みりん 1g 油 少々 塩 少々 |
|---|---|---|

作り方

- 豆腐は水切り、若布は戻してから、他の具材と同じように食べやすい大きさに切っておく。
- ほうれん草、糸蒟蒻、コーンは茹でる。人参は油で炒め、軽く塩で味を付ける。
- 豆腐とAの調味料を合わせ、具を入れ軽く和えて完成。

旬の食材【 鮭 】



秋に産卵を迎えるため、脂ののった9月頃が旬とされています。

健康維持に関わるとされている「DHA」と「EPA」が豊富に含まれており、これらは体内でほとんど作ることが出来ない為食事から摂取する事が大切です。

旬の食材【 さつま芋 】



コラーゲンを合成し、血管や皮膚を健康に保つ効果があるビタミンCを多く含みます。いも類に含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱調理での損失が少ないのが特徴です。

旬の食材【 柿 】



柿には、ビタミンCをはじめ、食物繊維や豊富に含まれており、寒くなってきたこの時期の風邪予防に役立ちます。柿の栄養素が凝縮されているので、生の柿よりも効率良く栄養を摂取出来ます。

10月の薬膳料理



- ・鮭のちゃんちゃん焼き
- ・さつま芋の甘煮
- ・ごはん
- ・大根としめじと若布のお吸い物
- ・柿

