

『給食だより』 10月号



さわやかな実りの秋です。

たくさんの作物が収穫される秋は、食べものも美味しく食欲も旺盛になることから『食欲の秋』と呼ばれます。

気温の高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを蓄えておけるように秋に食欲が増します。

秋は、お芋、きのこ、栗、りんご、柿など季節の物が盛り沢山です。



秋の食材



○さつまいも…ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、カリウム、カルシウム、食物繊維などを含む、栄養価の高い食材です。

さつまいもを切ると出てくる白い液は胃の粘膜を保護し、便を軟らかくする働きがあります。

○くり… ビタミンB1、ビタミンC、カリウムが多く含まれ、骨や皮膚を生成するのに関係する酵素のマンガンも含まれています。

○きのこ… しいたけ・しめじ・まいたけ・えのきなどの種類があります。食物繊維、ビタミンB群やミネラルが豊富です。旨味成分や香り成分が含まれています。干すとこれらの成分が増すため干しいたけは、だしとしても料理には欠かせません。

○りんご… ヨーロッパでは「1日1個のりんごは医者を見送る」という諺があるほど、ビタミンCや食物繊維、ミネラルが豊富です。りんごに含まれるりんご酸は熱中症対策にも効果的と言われています。

お月見



中秋の名月を「十五夜」といいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、さつまいもや満月のようにまるいお月見だんご、魔よけの効果があると言われているすすきをお供えします。今年の十五夜は、10月1日です。保育園でも玄関には、すすきや果物、さつまいもなどを供えさまざまな物事に感謝したいと思います。

🍁*****🍁*****🍁*****🍁 レシピ紹介 🍁*****🍁*****🍁*****🍁

カレーライス・・・保育園の人気メニューです

<p><材料>大人 2人分 子ども 2人分</p> <p>・ルー バター 30g 薄力粉 30g 水 200cc</p> <p>・具 豚肉 200g 人参 100g 玉ねぎ 100g じゃが芋 100g 油 大さじ1 カレーパウダー 少々 塩 少々 水 400cc</p>	<p><作り方> (ルーの作り方)</p> <p>① 鍋でバターを溶かし、プツプツ泡立ってきたら薄力粉を入れて弱火でよく炒める ② 全体がトロットしてきたら、水を入れてよく混ぜる</p> <p>(カレーの作り方)</p> <p>① にんじん、じゃがいもは1cm角、玉ねぎは薄切りにする ② 鍋に油をいれて、肉を色が変わるまで炒め、人参と玉ねぎを加えてさらに炒めじゃがいもを入れてさらに炒める ③ ②に400ccの水を加え具が軟らかくなるまで煮る ④ 作っておいたルーを入れ、全体にとろみが出てきたらカレーパウダーと塩で味付けする</p> <p>※保育園では辛味の少ないカレーパウダーを使用しています</p>
--	---

*具にする野菜をかえて、カレー粉の代わりに、ケチャップ30g(大さじ2)と砂糖10g(大さじ1)にすると、ハヤシライスになります。

*ルーは水の代わりに牛乳を使うとホワイトルーができ、クリームシチューなどに使えます。(ルーは冷凍保存が出来ます)

栄養士より