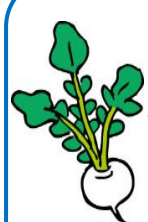
お料理室だより

2021 年 9 月 30 日（木）

バンビーノハウス保育園

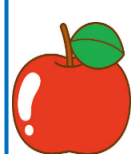
ようやく秋らしい季節になり過ごしやすくなりましたね。秋といえば、「スポーツの秋」、「読書の秋」、そしてみんなの大好きな「食欲の秋」です。秋は、いろいろな場所でおいしい食材が豊富に収穫できます。給食の献立にも、きのこ類、さつまいも、りんご、梨など、秋が感じられる食材をふんだんに使用していきます。

秋においしい食べ物の栄養素とその選び方



かぶの根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜に分類できます。葉は、根よりもビタミンや食物繊維が豊富なので、捨てずに使いましょう。

葉と根のつなぎ目が白いもの、根は丸くてツヤ・重みがあって傷がないものを選びましょう。



りんごは、ビタミン、ミネラルがバランス良く含まれている果物です。ペクチンという栄養素も含まれており、便秘に効果があります。

お尻まで赤く色づいているもの、枝が太いものを選びましょう。

きのこは食物繊維とビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは、カルシウムを体に吸収するのを助けます。

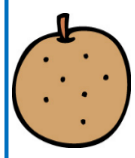
しめじやしいたけは傘が肉厚で、柄が短く太いものを選びましょう。えのきたけは、傘が小さく開ききっていないものを選びます。

ぶどうはポリフェノールが豊富で、動脈硬化の予防に繋がります。またその中のアントシアニンという成分は視力回復に繋がる重大な役割をもっています。

色が濃く、表面に張りがあり白い粉をふいたような物が付いているものを選びましょう。

さつまいもは、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。一般的にビタミンCは熱に弱いですが、さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

表面がデコボコしておらず、ツルッとしたものを選びましょう。



なしは 90%が水分でできています。水分がたっぷりと含まれているので、多少食欲が落ちていてもノドを通りやすい果物です。実よりも皮に栄養素が豊富に含まれているため、皮を残して切るのがおすすめです。

お尻のくぼみが深いもの、重くずっしりしたものを選びましょう。

秋に食べたい！さつまいもごはん

材料

米・・・２合

さつまいも・・・小１本

（150g くらい）

塩・・・小さじ1

黒ごま・・・適量（なくても良い）

作り方

①さつまいもは洗って両端を切り落とし、皮ごと１cm 角に切る。

②切ったさつまいもを水にさらす。

③炊飯器に米を入れ、２合の目盛りより少しだけ上まで水を入れる。

③塩を入れ溶かすように混ぜる。

④さつまいもの水をきり、米の上に入れ、炊く。

④炊けたご飯に黒ごまをまぶして完成！

保育園では、
10 月 27 日の
おやつでいただきます。

非常食を食べてみよう！

この度、ほくたんハイトラスト㈱さん(クリーンパーク北但運営会社)から災害用用品の「アルファ米」をいただきました。

「アルファ米」とは、炊きたてのご飯を急速乾燥したもので、お湯を入れて、15 分経つとふっくらご飯ができあがります。また、栄養成分も普段食べている白米と変わりなく、とても栄養満点です。

園では、10 月 20 日（台風 23 号メモリアルデー）の給食でアルファ米をいただき、非常食の体験を行いたいと思います。

このような機会に、ご家庭の非常食を見直し、賞味期限が近付いている食品があれば、お子さんと一緒に食べてみるのはいかがでしょうか(^^♪