



2021年9月30日(木)

# お料理室だよ!

チャイルドハウスこども園

ようやく秋らしい季節になり過ごしやすいになりましたね。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。

## 秋に美味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**つなが目が白いもの**、**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。

しめじやしいたげは**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、**ツルツとしたもの**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!

こども園では、  
10月27日の  
おやついただきます。



## 非常食を食べてみよう!

この度、ほくたんハイトラスト(株)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てあがりやす。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(^\_^)

