

お料理室だより

テラスハウス保育園

涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。秋は1年を通して、1番食べ物おいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとって重要なことです。食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かに楽しい時間を過ごしましょう。



新米の季節 到来!!

「新米」とは、今年の秋に獲れたお米のことで、新米と呼ばれるのは、獲れてから今年の12月31日までに袋詰めされたお米のことです。水分も多く、もちもちとして甘みがあるのが特徴です。

『世界の長寿国 日本』 ごはんを主食とした食生活が長生きの秘密のひとつです。また、ごはん・おかず・汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。私たちの食生活には欠かせないお米ですが、年々消費量が減ってきていると言われています。お米がおいしい新米の季節に、お米のおいしさを一粒一粒味わい、大切さを見直してみましょう。

脳や体のエネルギーになる!

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解され、エネルギーとして働きます。また、お米にはたんぱく質や、ビタミン、ミネラルも含まれており、**栄養バランスのよい食品**と言えます。



太りにくい!

「粒」のごはんは、「粉」からできているパンや麺類より、**ゆっくりと消化吸収**されています。ごはんには、①腹もちが良く、間食が少なくなる ②体に脂肪をためるインスリンというホルモンの分泌がゆるやかになるというメリットがあります。



よく噛むことができる!

お米は「粒」なので、パンや麺などの「粉」よりも、**しっかり噛む**ことになります。また、お米はよく噛むと甘い味がして、おいしくなります。



どんな料理とも合う!

お米は淡泊な味で**どんな料理とも組み合わせる**ことができるので、様々な食品をバランスよく食べることができます。



ごはん1粒まで残さず食べよう!!!

お米などの作物は農家の方が長い時間と手間をかけて一生懸命作ったものです。感謝の気持ちを忘れず、**1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。**



秋の食材にかかせない きのご類

えのきたけ・エリンギ・しめじ・しいたけ・まいたけ・なめこなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB群・ビタミンD群・ミネラル・カリウムも多く、**塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防**にもなります。低下カロリーで**栄養満点**、香りがよく、焼いても炒めても煮てもおいしい優れものです◎



10月 食育

〈あおば〉

食材に触れる

4日 さつまいも

19日 梨とりんごを

比べてみよう!

ミニクッキング

12日 フルーツヨーグルト

13日 ほうれん草ソテー

〈ふたば〉

食材に触れる

4日 柿

11日 梨

ミニクッキング

7日 ほうれん草ちぎり

20日 さつまいもサラダ

28日 チンゲン菜ゆかり和え

〈わかば〉

食材に触れる

4日 さつまいも

7日 生姜の匂いを

嗅いでみよう!

ミニクッキング

8日 わかめ・きゅうり酢の物

13日 おにぎり作り

14日 小松菜コーン和え

18日 春雨サラダ

〈つぼみ〉

食材に触れる

4日 柿

19日 梨とりんごを

比べてみよう!

ミニクッキング

17日 しめじほぐし