

# お料理室だより

テラスハウス保育園

まだまだ暑い日中ではありますが、時折吹き抜ける秋風が心地よくなりました。季節の変わり目で、朝夕冷え込む日もあると思います。これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗いうがいをして、体調を崩さないように衣服の調整や、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作っていきましょう。

## 秋の味覚

実りの秋がやってきました。「味覚の秋」というように、秋は食べ物がおいしい季節です。いくつかの秋の食材を紹介します。食べ物でも秋を感じてみてください。



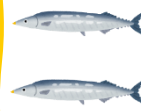
**さつまいも**は、**ビタミンC**や**食物繊維**が豊富に含まれています。一般的に**ビタミンC**は熱に弱いですが、さつまいもに含まれる**ビタミンC**は加熱しても壊れにくいのが特徴です。表面がデコボコしておらず、**色が鮮やか**で、**ツルツとしたもの**を選びましょう。



**りんご**は、**ビタミン**、**ミネラル**がバランスよ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**を選びましょう。



**サンマ**は9月から11月が1番脂の乗ったおいしい時期とされています。細長い体をしていることが特徴ですが、なかでも**丸々と太ったもの**が特においしいと言われています。また、**下あごの先端が黄色いもの**が鮮度のよい目印です。



保育園でも新米を食べています！

## お米の良さを再発見！

### 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。



### 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。



### 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。



## チュモッパ



チュモッパは、握りこぶしを意味する『チュモク』と、ご飯を意味する『パプ』で、チュモクパプと言われる韓国の家庭料理です。韓国のりやごま油、漬物などの具材をご飯に混ぜ合わせ、ひとくちサイズに丸めます。たっぶりの具が入っているので、忙しい朝にもボリュームが出ておすすめです☺  
家にある漬物や野菜、ふりかけなどでも作れるので、色々アレンジが楽しめますよ☺

保育園では、10/28のおやつでいただきます☺



## 10月の食育・ミニクッキング

### <つぼみ組>

2日(水)	ほうれん草ちぎり
10日(木)	さつまいも潰し
17日(木)	れんこんに触れる
31日(木)	かぼちゃに触れる

### <あおば組>

7日(月)	ミニクッキング「クラッカーサンド」
23日(水)	しらす干しを見る
24日(木)	かぼちゃに触れる
28日(月)	ごぼうに触れる
31日(木)	ミニクッキング「コールスローサラダ」

### <ふたば組>

4日(金)	さつまいもに触れる
10日(木)	柿に触れる
17日(木)	ごぼう・れんこん・人参に触れる
23日(水)	ほうれん草ちぎり
24日(木)	かぼちゃに触れる

### <わかば組>

8日(火)	ミニクッキング「白菜ごま和え」
17日(木)	ほうれん草ちぎり
23日(水)	ミニクッキング「ジャムサンド」
24日(木)	かぼちゃに触れる
28日(月)	ごぼうに触れる