

お料理室だより

スマイリーハウス保育園

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りますが、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。



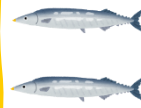
さつまいもは、**ビタミンC**や**食物繊維**が豊富に含まれています。一般的に**ビタミンC**は熱に弱いですが、さつまいもに含まれる**ビタミンC**は加熱しても壊れにくいのが特徴です。
表面がデコボコしておらず、**色が鮮やか**で、**ツルツとしたもの**を選びましょう。



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。



チュモツパ



チュモツパは、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 食育の予定

旬の食材

- 2日(水) 「おにぎりを握ってみよう」
- 10日(木) 「さつまいもをつぶしてみよう」
- 11日(金) 「レンコンを見てみよう」
- 15日(火) 「おつかいに行ってみよう」
- 21日(月) 「白菜を見てみよう」
- 23日(水) 「ジャムサンドを作ってみよう」
- 28日(月) 「ごぼうを見てみよう」

クッキング

- 4日(金) 「スイートポテトを作ろう！」
- 食指導
- 8日(火) 「三つ指持ち」

