

# お料理室だより

スプリングハウス保育園

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。



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。

保育園では、10/28のおやつでいただきます☺

## 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。たっぷ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☺

## 9月 食育の様子

先月は小松菜をちぎりサラダを作ったり、秋らしい「スイートポテト」や「お月見団子」のクッキングを行いました。

おいしくなれ!



コネコネ・クルクル

