



お料理室だより

スマイリーハウス保育園

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、食べ物が一番おいしい季節です。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。

旬の食材の魅力



◆新鮮で栄養価が高い

旬の食材は、年間を通して最も生命力があり、香りやうま味にあふれ、歯応えなどの食感も抜群!!

◆健康に良い

素材の味が十分に感じられるので、少ない調味料でも、料理をおいしく味わうことができます!!

◆四季を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季がある日本ならではの楽しみです!!



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

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

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

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・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

9月から11月が1番脂のの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。

10月 食育・クッキング活動

- 1 日(水) ミニクッキング「さつまいもサラダ」
- 3 日(金) 食育「きのこほぐし」
- 6 日(月) クッキング「お月見 ● だんご」

10月6日は「十五夜」になります。月見だんごやススキ、里芋などをお供えてお月見をする風習があります。みんなで美味しいおだんごを作って頂きたいと思います😊



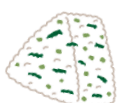
8 日(水) 食育「れんこんにふれよう」

16 日(木) 食育「柿を見てみよう」

20 日(月) ミニクッキング「こまつなおにぎり」

24 日(金) ミニクッキング「チンゲン菜ナムル」

28 日(火) 食指導「食事のマナー」



自分たちで食事を完食できるようになってきたばんび組のお友だち(^o^) お皿の持ち方、椅子の座り方など基本的な食事のマナーをお伝えします。みんなでかっこよく食べられるようになろうね♪

30 日(木) ミニクッキング「フルーツヨーグルト」