



お料理室だより

スマイリーハウス保育園

朝夕の涼しさに、秋の深まりを感じるようになりました。給食でも、少しずつ秋らしい食材が登場しています。10月は新米の季節。子どもたちが「おいしい！」と笑顔でごはんを頬張る姿が楽しみです。さらに、秋の味覚のひとつであるきのこには、成長期の子どもたちにうれしい栄養も含まれています。今月は、新米をはじめとするお米の良さと、きのこの栄養と働きについてご紹介します。



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、獲れてから今年の12月31日までに袋詰めされたものを言います。水分も多く、もちもちとして甘みがあるのが特徴です。お米を食べるとどんな良いことがあるでしょう。

2つ紹介します！



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。炭水化物は私たちの活動の源になる栄養素です。よってお米を食べることでパワーが出ます。また、お米のパワーをよりスムーズに体に取り込むには、肉や魚などのたんぱく質や、野菜などに含まれるビタミンと一緒に食べることが大切です。お米から上手にエネルギーを補給しましょう。

お腹にやさしい！

「粒」のお米はしっかり噛む必要があり、それにより唾液の分泌が促され、消化が緩やかになります。消化が緩やかであるため胃腸にも負担が少なくさらに腹持ちも良くなります。

秋の食材にかかせない きのこと類

きのこ類はえのきたけ・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。どれも食物繊維が豊富なのが特徴で、私たちの便秘を改善してくれます。またカリウムも多く、過剰な塩分を排出してくれる働きがあります。ほかにもビタミン・ミネラルも多く、栄養満点な食材です。どんな料理にも合うのでぜひ取り入れてみてください。



10月 食育・クッキング

- 6 日(火) 食育「さつまいもつぶし」
- 7 日(水) ミニクッキング
「きのこの味噌汁を作ろう！」🍄
- 13 日(月) 食育「柿にふれよう」
クッキング「スイートポテト」
- 15 日(水) 食育「里芋にふれよう！」(芋くらべ)
- 21 日(水) 食育「ちくわちぎり」
- 26 日(月) ミニクッキング
「キャベツ塩こんぶ和え」



さつまいもやきのこ、柿に里芋…
10月の食育・クッキングは秋のおいしい食材がたくさん登場します👏
「食欲の秋」がいよいよ到来！
においや色、味などを感じて興味を持っておいしく楽しくいただきたいと思います😊