



給食だより



2020 野上あゆみ保育園

～ 給食レシピ 芋っこからあげ ～

まだまだ暑い日が続く今日この頃ですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれています。秋は食欲の高まる季節ですが、夏の疲れが出て、体調を崩す心配もあります。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

～ 旬の食材 きのこと ～

手軽に調理でき、和洋中どんなお料理にもよく合う食材であるきのこは、年中手に入りますが天然の物は秋が旬です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、腸内を掃除しコレステロール値を下げるのに効果的な食物繊維を多く含む低カロリー食品です。今回は、日ごろ使いやすい3種類のきのこについてご紹介します。

・しいたけ

うま味のもとであるグアニル酸は、加熱すると増加し、香りとうま味がアップします。また、昆布やかたお節の出汁と合わせると相乗効果でうま味が増します。生しいたけは、日光に当たると、ビタミンDが増え、香りも増します。食べる前に1～2時間軽く干すだけでも効果があります。

・エリンギ

弾力のある歯ごたえのよさは、豊富に含まれている食物繊維によるものです。たてに割いたり、輪切りにしたり、切り方を変えると、食感の違いが楽しめます。食物繊維に加えカリウムも豊富です。カリウムは、体内のナトリウムを排出する働きがあるので高血圧の予防に有効です。

・エノキタケ

リラックス効果のあるギャバという成分が豊富に含まれています。精神の興奮を鎮め、肝臓や腎臓の働きを活発にする効果が期待できることで注目を集めています。代謝を促進するビタミンB2、肌荒れ・口内炎の緩和に役に立つとされるナイアシンも多く含まれます。歯ごたえと風味は加熱しすぎると、損なわれるので火を通しすぎないように注意しましょう。

<材料 作りやすい分量>

里芋 12個
塩 小さじ1/6
しょうゆ 大さじ1
片栗粉 大さじ4
揚げ油 適量

旬の里芋を使った
人気おやつをご紹介します♪

<作り方>

- ①里芋は皮を剥き、1/4にカットし、少し硬めに茹でます。
- ②塩と醤油を合わせておきます。
- ③里芋に②をからめ、15分～20分ほど置きます。
- ④片栗粉をまぶし170℃で色づくまで揚げれば出来上がりです。

※里芋は、おしりがかたく締まり、縞模様が等間隔のものがおすすめです。泥つきの方が保存に向きます。洗ってあるものは、なるべく早く使い切りましょう。

～ 給食のご紹介 ～

8月のお誕生日メニューは、チキンライスの周りに炒り卵、いんげんを飾った「ひまわりライス」でした。どのクラスもとでもよく食べてくれました！

このように少しの盛り付けの変化や、野菜を型で抜くなどの工夫で、食べが良くなることもありますので、ご家庭でも時間に余裕がある際はぜひお試しください。

