

給食だより

2020年9月御殿山あゆみ保育園

栄養士 久井姫乃

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る季節となりました。秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て、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。骨を丈夫にする働きのある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、昆布やかつ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、日光に当てると、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、体内のナトリウムを排出す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。キノコ類の中で疲労回復効果のあるビタミンB1の含有量がトップクラスです。脂質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。

9月の給食に登場する食材

給食には、その時々旬の食材を使用しております。今まで口にしない食材が登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に使用食材を載せてありますので事前にご家庭で食される事をお勧め致します。



～ 給食レシピ 芋っこからあげ ～

<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、しばらくおきます。
- 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を選びましょう。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。