

# きゅうしょくだより

聖隷こども園こうのとり豊田 2018年9月号

9月とは言えまだまだ厳しい残暑が続きます。暑かった夏の疲れが残ってはいませんか？この時期は一日の中で気温差が激しいために風邪を引いたり、食中毒にかかったりと体調を崩しやすくなっています。十分な休養とバランスのとれた食事や夏バテで弱った身体を回復させましょう！！

## お米をおいしく食べよう！！

新米が出回る季節になりました。お米を一番おいしく食べられる時期です。農林水産省の調査では、一人あたりの米の消費量は年々減少傾向にあります。しかしながら世界では和食ブームに伴い、主食である「こめ」が注目されています。

### お米を食べるメリット

#### ★ 脳のエネルギー減となる

米や小麦などの炭水化物は、食べると体内で分解されて「ブドウ糖」になり、脳のエネルギー源になります。ブドウ糖は体内に貯めておくことができず毎日摂る必要があります。

#### ★ 様々な栄養素を含む

炭水化物、タンパク質、ビタミン・ミネラルなどを含み栄養価が高い

#### ★ 米と水で調理するシンプルさがある ★ 噛む回数が多く咀嚼の発達を期待できる

★ 腹持ちがよい

★ 様々な料理と組み合わせられる

★ 安定して供給される

など、様々なメリットがあり、子ども達もごはんが大好きです！



9月は  
防災の日  
です



こども園・保育園では4日に防災訓練を行います。当日の給食としては非常食を提供します。これは園児たちに非常食を実際に食べてもらうことと、災害時にスムーズに非常食の提供ができるようにという給食室の訓練でもあります。体験方法はさまざまですが、園によっては炊き出しを行ったり、年長児は缶詰のフタを開ける経験をしたりします。

ご家庭でも防災用品の見直しや避難方法を家族で話し合ってみる良い機会ですね。

旬の食材

れんこん



れんこんは、ハスの肥大した地下茎です。日本には1500年ほど前に渡来しました。本格的に栽培されるようになったのは明治時代にはいつからです。歯ざわりが良く特有の形をしているので、煮物や揚げ物、蒸し物、酢の物などいろいろな料理に用いられます。食物繊維やビタミンC、鉄分を多く含みます。

### レシピ紹介

味付けや固さはお好みで調整してください。



### れんこんチップス

材料	作りやすい分量
れんこん	中1節
揚げ油	適量
塩	少々

作り方

- ① れんこんは皮をむいて大きければ縦半分に切る
- ② 手を切らないように1~2ミリにスライスし、水でさらして水けをきる
- ③ 低めの中温の油でパリッとするまで焦がさないように揚げる
- ④ 揚げたてに塩をふる

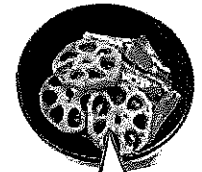


イメージ

### れんこんと人参のおかか煮

材料 作りやすい分量

れんこん	中1節
にんじん	小1本
ごま油	大さじ2
さとう	大さじ1/2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
水(又はだし汁)	適宜
かつお節	シバツカ2袋



イメージ

ここにおかかをまぶします

作り方

- ① れんこんは皮をむき7ミリ程度の輪切りにする(人参のように細めの乱切りでもよい)
- ② 人参は食べやすく切る
- ③ 鍋にごま油を入れて火にかけて人参とれんこんを炒める
- ④ 少し焦げ目がついたところでだし汁と調味料を加えて煮る
- ⑤ 仕上げにおかかをまぶして出来上がり