



給食だより 10月

食欲の秋・運動の秋ですね。最近、いろいろなものを一年中食べることが出来るようになりましたが、自然の中で育った旬のものは、おいしくて、栄養価も高いのでみんなの体を元気にしてくれます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、しっかり食べて栄養をつけ元気に過ごしましょう。

きのこの力～きのこを食べよう～

きのこは、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品です。カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制することが期待でき生活習慣病の予防効果もあると考えられます。

また、栄養素だけでなく美味しさの面でも、グアニル酸という旨み成分を含んでおり、グルタミン酸（昆布などに多く含まれる）と混ぜると数十倍に旨味が強くなることが知られています。下のメニューのスパゲティを作る時、フライパンでキノコを炒めている所に、少しのだし汁を入れて中火でグツグツしてみてください。キノコ達が旨みをいっぱい出してくれますよ！

保育園の給食レシピ 森のきのこのスパゲティ（2人前）

～材料～

スパゲティ…140g	しめじ……………20g	おろしにんにく…0.2g
サラダ油……………2g	えのき……………20g	醤油……………2g
舞茸……………20g	たまねぎ……………40g	みりん……………2g
生椎茸……………20g	だし汁……………80g	塩……………2g
		きざみのり……………0.2g

～作り方～

- ①パスタを茹でる。
- ②フライパンに油をしきおろしにんにくを炒め、玉ねぎ、舞茸、生椎茸、しめじ、えのきを入れ炒める。
- ③火が通ったら、醤油・みりん・塩・だし汁を加える。
- ④茹であがったパスタを加え、お皿に盛り、きざみのりを添えて出来上がりです。

10月の給食に登場する旬の食材

給食には、その時々旬の食材を使用しています。今まで口にしないもの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が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。



さつまいも



さんま

きのこ

りんご



柿



新米の季節です！



10月は新米が出回る季節です。お米は私たち日本人にとって食生活に欠かせません。この季節にお米の美味しさを一粒一粒味わい、大切さを見直してみましよう！

お米・ごはんの大切な役割

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体作りに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解されエネルギー源として利用されます。（生命を維持するための司令塔として大変重要な器官である脳を働かせる、唯一のエネルギー源がこのブドウ糖です）

「ごはんは太る」は誤解です

「ごはんを食べると太るのではないか」と心配する人もいるのではないのでしょうか。ごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って粒のままに摂取するため、パンや麺類よりゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため『おなかがすきにくく、腹もちがよいことから間食が少なくなる』『体に脂肪を溜めるホルモンの分泌がゆるやかで、それにより体脂肪の蓄積が抑えられる』といったメリットがあります。

新米を美味しく炊くコツ

新米を炊く時のポイントは、研ぎ方と水加減にあります。新米を研ぐときは、お米が割れてしまうのを防ぐため優しく混ぜ合わせるようにして手早く研ぎます。水加減は、古米よりも水分を多く含んでいるので、やや少なめにすることで、べちゃっとならず美味しく炊き上げることができます。