



給食だより

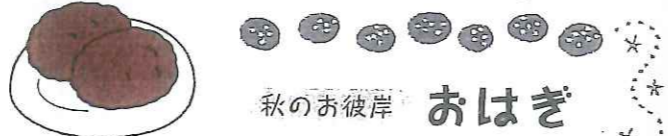


9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。



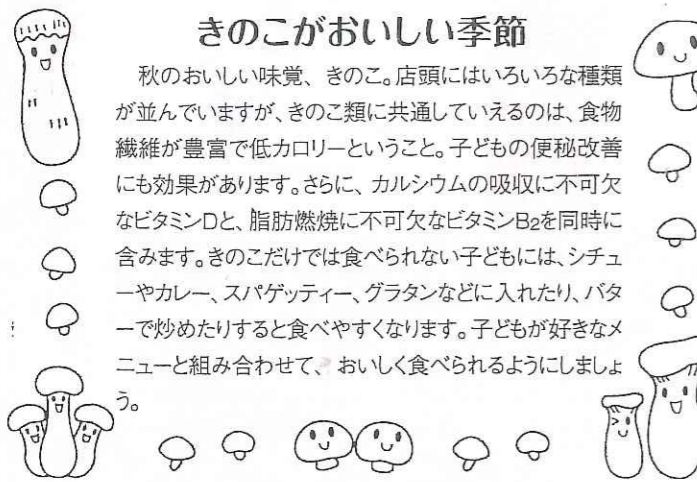
お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。



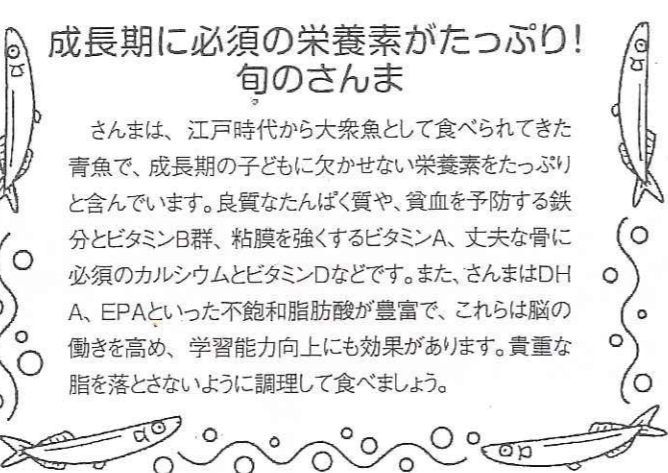
秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の萩、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。



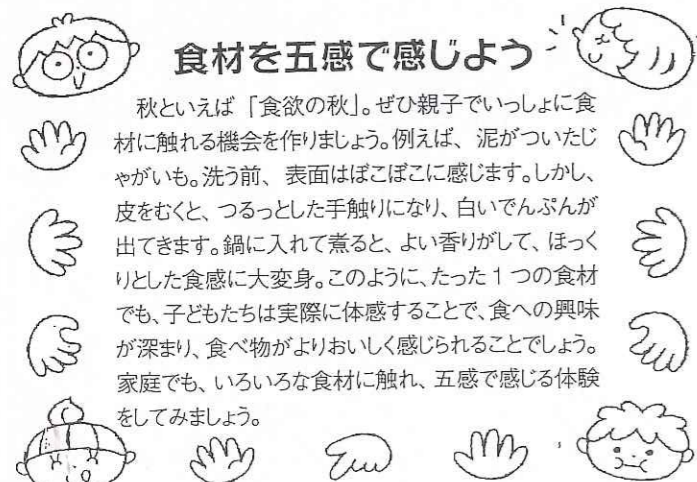
きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。



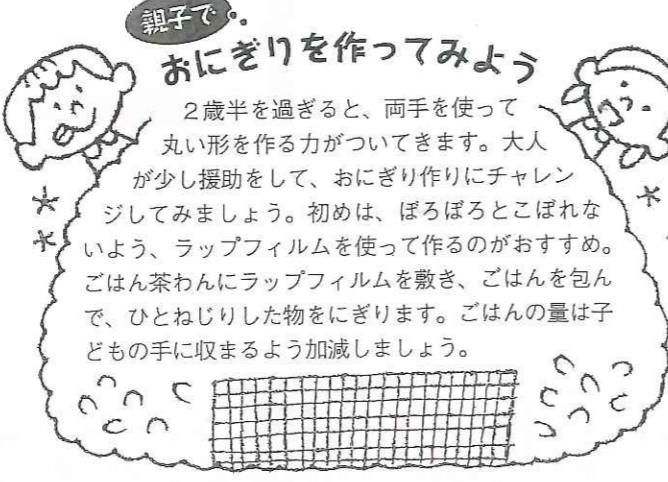
成長期に必須の栄養素がたっぷり！旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。



食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がいよいよおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



親子で、おにぎりを作ってみよう

2歳半を過ぎると、両手を使って丸い形を作る力がついてきます。大人が少し援助をして、おにぎり作りにチャレンジしてみましょう。初めは、ぼろぼろとこぼれないよう、ラップフィルムを使って作るのがおすすめ。ごはん茶わんにラップフィルムを敷き、ごはんを包んで、ひとねじりした物をにぎります。ごはんの量は子どもの手に収まるよう加減しましょう。

旬の食材

さつまい

ほくほくとした食感と甘みが特徴的なさつまいには食物繊維、ビタミンC、ビタミンB群、ミネラルも豊富です。注目すべき栄養成分がヤラピンです。さつまいを切った時に出てくる白い液体です。唯一、さつまいにしか含まれておらず腸の蠕動運動を促進し、便を柔らかくする緩下効果があります。便秘に効果的なのは食物繊維とヤラピンの相乗効果だといわれています。実際にも豊富な栄養が含まれていますが、栄養の多くは実と皮の間に多く含まれています。特にビタミンCやカルシウムは皮に、ヤラピンは皮と実の間に多く含まれます。本来、ビタミンCは熱に弱いのですが、皮のでんぷんにガードされ熱に強くなるという特徴があります。



さと芋

さと芋の主成分はでんぷんですが、他の芋類と比較して低カロリーでカリウムを多く含んでいます。独特のぬめりはガラクトンという炭水化物とたんぱく質の結合した粘性物質によるもので、ガンや潰瘍の予防に効果があるといわれています。その他にもぬめりの成分であるムチンがたんぱく質分解酵素を含んでいるため消化、吸収を助けてくれます。粘り成分を洗い流さずに、効能を活かして煮物や汁ものなどに使用しましょう。皮をむくときに手が痒くなるのはシュウ酸カルシウムという針状結晶が肌に刺さることが原因です。手に酢水をつける、塩や重曹をつけてから皮を剥くと痒くなりませんといわれています。



チンゲン菜

アブラナ科アブラナ属のチンゲン菜は中国からやってきた野菜です。スーパーでは1年中見かけますが、味も栄養価も一番良くなるのは9月～冬にかけてです。ビタミンC、ビタミンEやβカロテンを多く含み、カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富です。あくが少ないので下茹でをせずにそのまま油で炒めても色鮮やかに仕上がります。歯ごたえも楽しめます。油と一緒に炒めることでビタミンやミネラルの吸収もよくなります。またたんぱく質と組み合わせるとβカロテンやカルシウムの吸収率も高まるので、肉や大豆製品と調理するのもおすすめです。莖(葉柄)の幅が広く肉厚で、きれいな淡緑色のもの。また根元にかけて丸みがありツヤがあるものを選びましょう。葉は緑色でみずみずしく、張りのあるものが良品です。



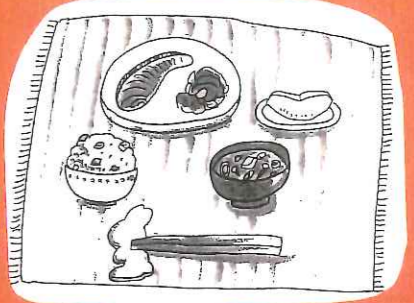
旬の野菜を使って

さつまいご飯(6人分)

- さつまいご(正味).....120g
- ご飯.....2合
- ゴマ塩.....3g

- ① ご飯は通常通り炊く。
- ② 角切りして蒸かしたさつまいごを①に混ぜる。
- ③ ゴマ塩を振る。

角切りしたさつまいごを炊き込んでもおいしく出来上がります。保育室で炊き上げれば、部屋中にさつまいごのいい香りが広がり完成への期待が膨らみます。

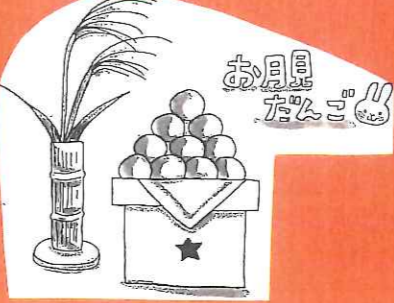


野菜でおやつ

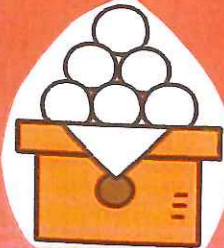
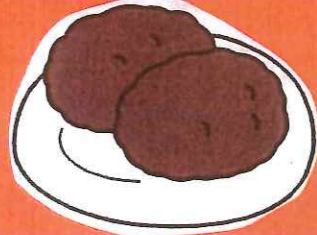
お月見カラフル団子(約20個分)

- 白玉粉.....200g
- 絹ごし豆腐.....200g
- 砂糖.....小1 3g
- 塩.....少々

トマトや蒸しかぼちゃ、茹で枝豆を入れてお付けるとかわいいです。



- ① 白玉粉に絹ごし豆腐、砂糖、塩を入れて耳たぶくらいによくこねる。
- ② トマト、蒸しかぼちゃ、茹で枝豆を加える時は豆腐を少し減らしてここで加えます。茹で枝豆を加える時は薄皮を除き、すりつぶして入れると舌触りが滑らかになります。
- ③ ①を丸めて、沸騰したお湯に入れて、浮いてきてから2分くらい茹でて冷水にとる。そのまま食べてもおいしいですが、お好みできな粉やあんこをのせて食べてもおいしく召し上がっていただけます。



園では、2限工かお団子作りをします。お時間も少し短く、ご家庭でもお子様とお団子作りをぜひ楽しんでください。