

10月 給食だより

アンジェリカ東品川保育園

朝晩の風が少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。秋は新米に、さつまいも、かぼちゃやきのこなど、おいしい食べ物がたくさん実る季節です。食卓を囲み味わいながら、食べることの大切さや食材への感謝の気持ちを育てていけると良いですね。

新米とは・・・

新米は春に田んぼに植えた稲が、夏の太陽とたくさんの水を受けてすくすく育ち、秋になってようやく実ったお米です。新米は収穫された年の12月31日までのものとされています。新米の特徴は水分が多く、炊きあがりがつく。ほんのり甘くて香りがよく、子どもたちも自然と食が進む事でしょう。



新米をおいしく炊くポイント



水はやや少なめに

通常の水より5～10%程少なめにすると、べたつかず程よい食感に。

優しくとぐ

強くこすりすぎるとお米が割れてしまい粘りやべたつきの原因に。

しっかり吸水

といだあとは30～1時間浸水させてから炊くとふっくらな仕上がりに。

すぐ混ぜる

炊きあがったらすぐに切るように混ぜるとふっくらつやつやなごはんに。



秋の味覚



さつまいも



10月頃より旬を迎えるさつまいもは食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。また、ビタミンCやカリウムも含まれており、風邪予防にも繋がります。皮の近くには栄養素がたっぷり入っており、よく洗って皮つきのまま加熱することがおすすめです。



きのこ類



きのこにはうま味成分がたっぷり含まれています。食物繊維やビタミンDも含まれ、免疫力アップにもつながります。また、きのこは加熱しても栄養が壊れにくく、油と一緒に食べるとビタミンの吸収率をあげてくれます。炒め物や揚げ物などの調理法がおすすめです。



秋の魚



秋の魚と言えばサンマですね。サンマには血液をサラサラにする成分のDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどでぜひ味わってみてください。

また、秋鮭にはサンマと同じDHA、EPAが含まれており、抗酸化作用のあるアスタキサンチン、ビタミンD、E、B群が豊富に含まれています。免疫力向上、疲労回復などをサポートします。



梨



梨にはポリフェノール、カリウム、食物繊維、アスパラギン酸などの栄養が含まれています。

ポリフェノールはアンチエイジングの効果、カリウムは高血圧やむくみ予防、食物繊維は腸内環境を整え、アスパラギン酸は疲労回復を助けてくれる効果があります。果物の中でも水分量が多いため、カロリーや糖質が控えめなところも嬉しいポイントですが、食べ過ぎに注意が必要です。間食に適量取り入れるのがおすすめです。