

おいしいっうしん



平成29年10月号
東 保 育 園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」



食欲の秋



秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子ども達の食欲もぐんと増します。秋にとれる魚には脂がたっぷり乗っていて体をあたため、イモ類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。秋の味覚を存分に味わいましょう。

<くだもの>
梨や柿、ぶどうにりんご。秋はみずみずしくおいしい果物がたくさんあります。果物の糖分は疲労回復に役立ちます。りんごや柿はジャムにしたり、サラダに入れたりしてもおいしいです。



<きのこ>
主な成分は、β-グルカンという食物繊維。免疫力を上げて、ウイルスや細菌から体をまもり、がんや生活習慣病を防ぎます。シチューや Pasta、グラタンなど子どもが好きなメニューと組み合わせると、きのこが苦手な子どもも食べやすいです。



【試食会のお知らせ】

日時：11月26日（木）16：20頃～19：15

場所：まつ組



<さといも>
ヌルヌルヌメヌメ〜。その正体は、ムチン、ガラクトン、グルコマンナンという食物繊維です。胃の壁を守るのがムチン、血糖値やコレステロールをおさえるのがガラクトンです。グルコマンナンは便秘をよくして、肥満を防いでくれます。里芋は冷蔵庫に入ると、低温障害を起こしいたみやすくなります。土が付いたまま新聞紙などに包み、風通しの良い冷暗所で保存しましょう。煮物や味噌汁によく合います。



<さんま>
脂がのって美味しい新鮮なさんまの見分け方は、太っていて、目が澄んでいるものです。そして、口先と尾が黄色くなっているものが脂の乗りが良い証拠です。DHAやEPA、良質なたんぱく質やビタミン類も豊富です。DHA、EPAは、コレステロールを下げる働きがあります。



●●●● おいしいレシピ ●●●●

■スパゲッティナポリタン

幼児1人あたり
226kcal

| 【材 料】 4人分 | |
|-----------|--------|
| スパゲッティ | 300g |
| ハム | 4枚 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| エリンギ | 1本 |
| ピーマン | 1個 |
| にんにく | 1片 |
| オリーブ油 | 大さじ1/2 |
| トマトケチャップ | 大さじ6 |
| 塩 | 少々 |

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、エリンギはいちょう切り、ハムは千切り、玉ねぎ、ピーマンはスライスにする。
- ②オリーブ油を弱火で熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら中火にする。玉ねぎ、ハム、エリンギ、ピーマンを入れ、火が通るまで炒める。
- ③ケチャップで調味し、茹でたスパゲッティをいれ、よくあえて塩で味を調える。

◆ひとくちメモ◆

保育園ではおやつでもよく出る人気メニューです。おやつの際は分量を減らして作ってください。