

おいしいっうしん



平成29年10月号
境南第2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



秋は実りの季節です。涼しくなり、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。

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。グルコマンナンは便通をよくして、肥満を防いでくれます。里芋は冷蔵庫に入れると低温障害を起こし早く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。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。DHA、EPAはコレステロールを下げる働きがあります。

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。シチューやパスタ、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。

食べ物の働きを知ろう

先月、そらぐみさんと、栄養の話をしました。

食べ物は、体の中で「からだのもと（細胞）」になり、みんなの体を作っていることや、食べ物は体の中での働きの違いから、「赤色・緑色・黄色」の3つのグループに分かれること、元気な体を作るためには3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切だということをお話しました。そして、保育園の給食には3つのグループの食べ物が全部入っているので、しっかり食べようと伝えました。

おもに体をつくる食べ物 (赤色グループ)

肉 魚 貝類 卵 豆腐
牛乳 ヨーグルト
チーズ など

牛乳や小魚、チーズなどは、骨や歯を作るカルシウムが沢山入っているということも話しました。

おもにからだの調子をととのえる食べ物 (緑色グループ)

ほうれん草 小松菜
人参 キャベツ 玉ねぎ
大根 きのこと類 ごぼう
なし りんご みかん など

おもに熱や力のもとになる食べ物 (黄色グループ)

ごはん パン うどん
スパゲティ 油
マヨネーズ 砂糖
じゃが芋 さつまいも など

●●●● 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。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■マーボー豆腐

幼児1人あたり
107kcal

【材 料】 4人分	
木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	200g
にんじん	50g
たけのこ水煮	50g
干しいたけ	1枚
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
長ねぎ	5cm
ごま油	大さじ1
味噌	大さじ2
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
だし汁	1.5カップ
片栗粉	大さじ1

【作り方】

- ①豆腐は水切りして角切り、野菜はすべてみじん切りにする。
- ②鍋にごま油を入れ、にんにく、しょうが、長ねぎを炒める。
- ③香りがでてきたら、豚ひき肉、にんじん、たけのこ、干しいたけの順に炒める。
- ④だし汁、味噌、さとう、しょうゆを入れ、豆腐も加えて煮込む。
- ⑤水溶き片栗粉を入れて、とろみがついたら出来上がり。

◆ひとくちメモ◆

豆腐の水切りは、豆腐をペーパータオルで包み、電子レンジ500w3分くらいで出来ます。