

たのしいきゅうしょく



まるに保育所
2015年 10月号
No. 55

秋の味覚、どうしておいしいの？

最近是一年中同じように食材が手に入りますが、「旬は秋」というものがたくさんあります。旬のものは、胃腸の働きをよくする食物繊維の機能成分が多い、エネルギーを蓄える、体の調子を整えるビタミン類・ミネラル類が豊富に含まれるという特徴です。つまり、秋に体が必要としているものだから「おいしい」と感じるのです。

新米 新米の味はこの時期ならではのもの。甘み、粘り、つや、香りが違うのですが、わかりますか？日本の主食であるお米の栄養は、炭水化物、体を作るたんぱく質が主なもので、微量ミネラルやビタミンも含まれています。糖質は体と脳の活動の大切なエネルギー源。おいしいお米をしっかりと味わって食べましょう。お米を中心に主菜、副菜（野菜のおかず）で献立をたてると栄養バランスがとりやすくなります。

魚 さんま、かつお、いわし、さけ、みんな秋が旬の魚です。脂がのって美味しい時期です。目が澄んで表面の模様がはっきりとし新鮮でふっくらと丸いものを選びましょう。青魚の含まれる不飽和脂肪酸のI P A は血液をサラサラにしてくれて、DHAは脳細胞の働きを活発にします。

果物 秋は、梨、柿、ぶどう、りんごなどが出てきます。果物はブドウ糖、果糖を多く含み、短時間でエネルギーに変わるので、疲労回復に最適な食品です。ぶどうはポリフェノールに抗酸化作用があり、柿はビタミンCが豊富で他のビタミン、ミネラルも多く「医者が青くなる」果物と言われています。梨は喉にいいとされ、食物繊維が便秘の予防になり、疲労回復に効くアスパラギン酸を含むのも特徴です。色々な果物を食べて元気に過ごしましょう。

芋 さつまいも、じゃがいも、里芋、山芋、それぞれ特徴があります。さつまいもは、デンプンが主でエネルギー源になり、食物繊維が豊富で腸の働きを助けます。細胞の老化を防ぎ、たんぱく質の再生にも必要なビタミンCがじゃがいもと同じく熱で壊れにくく、料理としても効率よく摂ることができます。

益田市保育研究会では、25年度より学校給食と連携して保育所から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みをしています。今年度、第2回目の献立は、『エリンギと春雨のすまし汁』『魚のかば焼き』です。地元のエリンギをたっぷり使ったお汁です。保育所では、10月15日に、学校では10月2日に登場します。お楽しみに！！



1・木	焼き魚・チンゲンサイのさっと煮・豆腐のみそ汁（なめこ）	大学芋
2・金	大根とツナの和え物・鶏肉のマーマレード焼き・みそ汁	みたらし団子
3・土	麻婆豆腐丼・中華スープ	
5・月	ちくわの磯辺揚げ・ごまあえ・みそ汁	ボンデリング
6・火	ナポリタン・ツナサラダ・コーンスープ	お菓子
7・水	☆☆☆10月生まれのお友達のお誕生日会☆☆☆	誕生日ケーキ
8・木	筑前煮・ほうれん草ののり酢あえ・みそ汁	白玉ポンチ
9・金	☆☆☆収穫祭☆☆☆	焼いも
10・土	ハヤシライス・茹で野菜サラダ	
13・火	鶏南蛮・ほうれん草とえのきのお浸し・高野豆腐のふわふわ煮	アメリカンドッグ
14・水	きのこクリームシチュー・豆腐ハンバーグ・マカロニサラダ	おにぎり
15・木	魚のかば焼き・即席漬け・エリンギと春雨のすまし汁	白玉ぜんざい
16・金	おでん・大豆サラダ・きゃべつのみそ汁	お菓子
17・土	☆☆☆おべんとう☆☆☆	
19・月	☆☆☆カレークッキング☆☆☆	お菓子
20・火	肉うどん・さといもと生揚げの煮物・バナナヨーグルト	たこやき
21・水	ミートボールのケチャップ和え・豆腐のすまし汁	ごまクリーム団子
22・木	魚の西京焼き・大豆の五目煮・キャベツのみそ汁	どらやき
23・金	炒り鶏・キャベツのピーナッツ和え・きのこスープ	ココアバナナケーキ
24・土	中華丼・豆腐スープ	
26・月	揚げだし豆腐・れんこんきんぴら・温そうめん	いがり団子
27・火	しょうゆラーメン・白菜のごま和え・ローストチキン	スイートポテト
28・水	鶏のから揚げ（タルタル）・ツナとキャベツのサラダ・スープ	クッキー
29・木	煮つけ・キャベツの昆布和え・みそ汁	フライドおさつ
30・金	☆☆☆秋の遠足☆☆☆	
31・土	豚肉のみそ丼・豆腐えのきのすまし汁	