

令和4年  
10月



きゅうしょくたより



10月13日  
寺ツマ芋の目

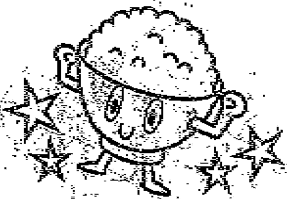
日が暮れる時間が早くなり、風や日差しが秋らしくなってきましたね。朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。しかし、この気温差が大きければ大きい程、粘りや甘みの強いおいしいお米が育ち、栄養たっぷりのおいしい野菜が育ちます。

気温が下がってくると寒い冬が来るのに備えて、体に栄養を蓄えようと食欲が増してきます。秋の食材は夏の暑さで弱った胃腸を回復させ、体を温めてくれる効果もあります。

おいしい秋の味覚を楽しんで、夏の疲れをとり、寒い冬に向けての身体づくりをい掛けて過ごしましょう。

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷  
新米の季節です！

こんなにすごい！お米のパワー！



◎エネルギー源になる

お米の主成分は、主に炭水化物で、体内に入るとブドウ糖に分解されエネルギー源になる

◎頭が良くなる

脳のエネルギー源は、主にブドウ糖なので、お米を食べると脳の働きが良くなる

◎腹もちがよく、肥満防止になる

原料が粉状のパンなどに比べ、粒状のごはんは消化・吸収に時間がかかり、腹もちがよく、吸収してしまう前にエネルギーになる

◎便秘を防ぐ

食物繊維が豊富で大腸をきれいに掃除してくれ、便秘を防ぐ

おいしいお米の見分け方

- ◎ 丸々として重みがある
- ◎ 皮にハリとツヤがある
- ◎ 表面に傷がない
- ◎ 表面にみづが出ている

さつまいもを使った  
10月の献立

- 3日(月) 大学芋
- 18日(火) さつまいも汁
- 20日(木) みそ汁
- 21日(金) おでん

さつまいもは芋類の中で食物繊維が一番多く含まれています。便秘改善や血圧を下げる効果もあり、風邪予防効果があるビタミンCも不足しがちなカルシウムも含まれています。子どもに人気のさつまいもスイーツといえど「スイートポテト」です。

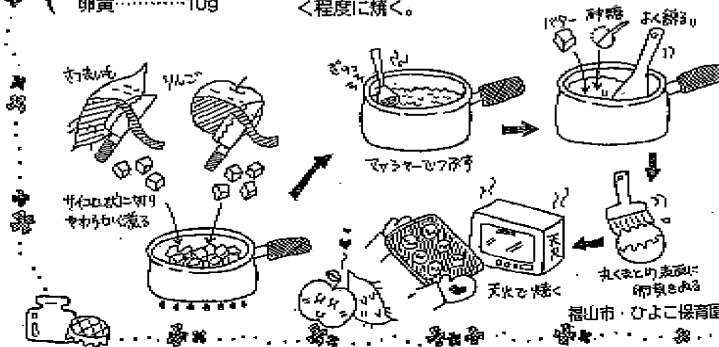
スイーツ スイートポテト

【材料】1人分

- さつまいも...100g
- りんご...15g
- バター...1g
- 砂糖...1g
- 卵黄...10g

【作り方】

- ① さつまいも、りんごの皮をむきサイコロ状に切り、やわらかく煮る。
- ② マッシャーでつぶし、バター、砂糖を加えて練る。
- ③ 丸くまとめ、表面に卵黄をぬり天火でこげ目がつく程度に焼く。



栄養たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維、ビタミンD、ミネラルを豊富に含んでおり、香りが良くどんな料理にも合う優れたものです。便通にも良く、カルシウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制します。



保育園の菜園で採れた夏野菜収穫ランキング

- 👑 きゅうり 20kg450g
- 👑 なす 12kg100g
- 👑 とまと 3730g

収穫した食材は全て給食室で調理し、給食やおやつに出しました。「保育園で採れた野菜だよ」と子ども達に伝え、競争するように食べていました。