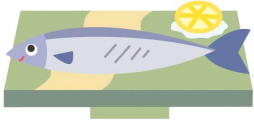


# 10月食育だより

令和4年10月1日  
北方なかよし保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃からの食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食事に旬のものを取り入れ、話題も豊かに楽しい時間を過ごしたいですね。

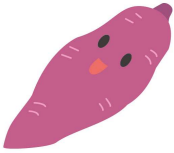
## ～ 秋が旬な食材 ～



さんまはEPA・DHAが豊富で血をサラサラにしてくれます。



れんこんのネバネバ成分、「ムチン」は胃の粘膜を保護する働きがあります。



さつまいもは澱粉に守られている為、熱に強いビタミンCを守っています。皮にはポリフェノールも多いですよ。



栗はナッツ系ですが、脂質が少なくヘルシーです。さつまいもより食物繊維は豊富で、その他にもミネラルや亜鉛が豊富です。



キノコは、カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制すると言われています。



米の種類は300種類もあります。新米は水分が多いので炊く時は水分を減らしましょう。やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

### 今月のおすすめレシピ ～牛肉とごぼうのしぐれ煮～

<材料4人分>

- |            |               |
|------------|---------------|
| ・牛肉・・・100g | ・ごぼう・・・100g   |
| ・人参・・・60g  | ・いんげん・・・40g   |
| ・生姜・・・2g   | ・すりごま・・・2g    |
| ・砂糖・・・小さじ1 | ・しょうゆ・・・大さじ1強 |
| ・酒・・・小さじ1  | ・みりん・・・小さじ1   |
| ・水・・・80cc  | ・油・・・適量       |

<作り方>

- ① 牛肉は一口大に切る。ごぼうは笹がきにする。人参はごぼうと大きさを合わせる。
- ② いんげんは下茹でて太めの斜め切り、生姜はすりおろす。
- ③ 鍋に油を熱し、①を入れよく炒め生姜のしぼり汁を加える。色が変わったら、水と調味料を入れ煮る。
- ④ 野菜が煮えたらいんげんを加え、さっと煮てごまを入れる。

### 夏野菜の収穫が 終わったよ



今年の夏は雨が少なかったため、子ども達もたくさん水やりの手伝いをしてくれました。

収穫した野菜を給食室に持って来て「先生、今日はピーマンが15個も採れたよ」「おいしく作ってね！」など、収穫の喜びが伝わってきました。

苦手な野菜もひと口食べると意外とおいしかったようで、あっという間に完食していました。野菜の栽培を通して、「苦手な野菜が食べられた」という自信がついてくれたら嬉しいです。

