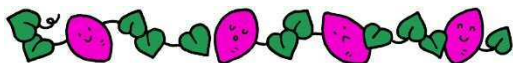


きゅうしょくだより



令和3年10月1日 夢見ヶ崎保育園

涼しさを感じる虫の声に、秋のおとずれを感じます。「食欲の秋」とよばれるように、秋に旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんありますね。今月は「秋の味覚」～野菜・果物編～について、お伝えしたいと思います。

秋の味覚

～野菜・果物編～

「私たちのアピールポイントを知ってください！」

しいたけ

さまざまな栄養素が生活習慣病の予防に期待！

- ★低カロリーで、ミネラル類や食物繊維、ビタミンD（カルシウムの吸収を助けるビタミン）が豊富です。
- ★うまみ成分の「グアニル酸」は昆布や加熱したトマトのうまみ成分「グルタミン酸」と合わさると相乗効果でさらにおいしく感じます。

りんご

からだが好き栄養素がたっぷり！

- ★ビタミン、ミネラル類、食物繊維がたっぷり入っています。
- ★ポリフェノール（色素成分や苦味成分）：
抗酸化作用や脂肪低減作用、
老化防止効果もあります。
- ★香りや甘みが活かすため、冷やしすぎないようにしましょう。



さつまいも

豊富な食物繊維で、親子で食べてほしい秋の味覚！

- ★豊富に含まれる食物繊維は、ヤラピン（切ると出てくる白い樹脂）との相乗効果で、腸の蠕動運動を促進し、おなかの中をきれいにします。
- ★ビタミンC、B1、B6なども豊富に含まれています。

えのきだけ

安眠効果のある成分がたっぷり入っています。

- ★ギャバ：神経の興奮を鎮め、腎臓や肝臓の働きを活発にし、**血圧や神経の安定**に役立ちます。
- ★ビタミンB1：疲労回復、皮膚や髪の毛、爪の健康維持に役立つ効果があります



柿

風邪に負けない体づくりに貢献！

- ★ビタミンCはみかんなどの柑橘類の2倍、カロテンも豊富で、相乗効果で肌荒れを防ぎ、免疫力も付きます。
- ★タンニン（渋み成分）：血圧の上昇を抑える作用がある一方で鉄分の吸収を妨げるため、貧血気味の人は食べすぎ注意。



の給食

イラスト出典：メイト

●今月の献立

食物繊維が豊富な旬の食材をたくさん使用して、咀嚼力をアップする献立を多く取り入れました。

～石垣まんじゅう・ふかし芋・さつまいものレモン煮・里芋の含め煮・ごぼうサラダ・

きのこスパゲッティ・煮豆・けんちん汁・魚のマリネ・焼き魚など～

●今月の食材

さつまいも・里芋・ごぼう・きのこ類(なめこ・しいたけ・しめじ・えのきだけ)・

さんま・生鮭・りんご・なし・柿など

秋が旬のきのこは、カルシウムの吸収率を上げる「ビタミンD」、糖質・脂質の代謝を促す「ビタミンB群」、腸内環境を整える「食物繊維」などが豊富な食べ物です。

●今月の新メニュー

「バステウ」

ブラジルの軽食です。小麦粉で作った薄い生地好みの具を包み、揚げたり焼いたり様々なバリエーションがあります。保育園では豚挽肉と野菜を炒め、春巻きの皮に包んで揚げます。

「バッファローチキン」

アメリカ・ニューヨーク州のバッファロー発祥の料理です。現地では鶏手羽肉を素揚げにして辛味の強いソースをまぶして食べますが、保育園では子ども向けにケチャップ味にしました。

●お知らせ

13日の「さつまいもの日」にちなみおやつに「石垣まんじゅう」、18日の十三夜は豆名月と呼ばれることから「豆おこわ」、ハロウィンにちなみ29日のおやつに「かぼちゃの茶巾」を取り入れました。