



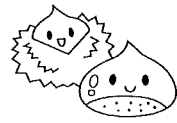
令和3年10月18日
乃木保育所
栄養士 和田智美

魚や野菜・果物がおいしい「味覚の秋」を迎え、子ども達の食欲がぐんと増してきています。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。

今月の給食だよりは旬の食材について選ぶポイントや栄養効果、おすすめレシピを紹介します。

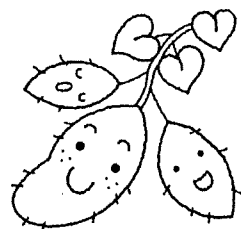


秋の味覚を味わおう！



☆さつまいも☆

ツヤがあり太いものが味が良い



- ◇豊富な食物繊維でおなかをきれいに
- ◇ビタミンCとEで美肌作り
- ◇時間をかけて加熱すると甘くておいしい！

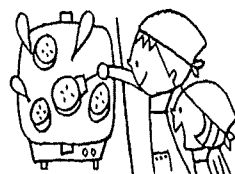
♪作り方

- ①さつまいもは皮を剥き、一口大に切り水にさらす。水気をきりラップをし、600Wの電子レンジで10分程加熱する。
- ②りんごは角切りにし、600Wの電子レンジ5分程加熱する。
- ③①は柔らかくなったら温かいうちにマッシャーでつぶしマーガリン、砂糖、牛乳、②を加えよく混ぜる。
- ④冷めたら餃子の皮に包んでいく。
※中身がはみ出さないように包んでね！
- ⑤170℃の油で揚げていく。

～スイートポテト餃子～

♪材料(20個分)

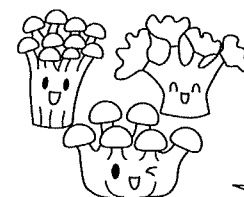
- ・さつまいも …250g
- ・りんご …1/2個
- ・砂糖 …大さじ2
- ・牛乳 …60ml
- ・マーガリン …10g
- ・餃子の皮…20枚
- ・油…適量



☆きのこ☆

えのき

きれいな白色でかさが開いておらず長さがそろっているもの



舞茸

肉厚で密集しているもの

しめじ

かさの色が濃く、密集しており軸は太くて短いもの

◇しいたけ・しめじ…ビタミンDで骨を強くする

◇舞茸・エリンギ…食物繊維でおなかスッキリ

◇えのき…ビタミンB₁で活力アップ、精神安定に効果的なアミノ酸ギャバが豊富



～きのこたっぷり中華風おこわ～

♪材料(3合分)

- ・米 …2合
- ・もち米…1合
- ・豚ミンチ…100g
- ・人参…1/2個
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・醤油…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・エリンギ …100g
- ・椎茸 …3個
- ・まいたけ …100g
- ・ごま油…大さじ1
- ・中華だし…大さじ1

♪作り方

- ①きのこ、人参、玉ねぎは細かく刻む。
- ②フライパンに豚ミンチ、①を炒め調味料を加え味付けをする。
- ③米を炊き、②を混ぜ合わせる。
※きのこが苦手でも細かく刻んであるので食べやすいです！

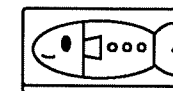
☆さば☆

皮が青光りし、鮮やかなものが新鮮

身に弾力があるものがおいしい



- ◇EPAとDHAで動脈硬化を防ぐ
- ◇ビタミンDでカルシウムの吸収アップ



♪作り方

- ①ボールに細かく刻んだ長ねぎ、塩麴を入れ、さばにからめる。
- ②フライパンに油を敷き、両面を焼く。

～さばの塩麴焼き～

♪材料(4人分)

- ・さば切り身 …4切れ
- ・塩麴 …大さじ2
- ・長ねぎ …10g

★ご家庭でも秋ならではの食材をぜひ取り入れてみてください！