

# 食事だより

日々寒くなっていく時期、体調を崩しやすくなってきてはいないでしょうか？

そんな時こそ、今が旬の秋の食材を食べて元気に過ごしたいですね！今回は秋の食材について紹介します。



## ★さつまいも★

・胃や腸の消化吸収を助ける食物繊維を豊富に含んでいます。また、いも類の中で最も多くのビタミンCを含んでいて、ビタミンCには免疫力を高める効果があり、風邪の治療や予防にも効果的。

・皮にも栄養が入っていて皮ごとおいしく食べられます。

焼き芋、ふかし芋、甘煮、大学芋、さつまいもご飯、天ぷら、スイートポテトなどのおかしに！

保育園では、腹持ちの良いさつまいもを3時のおやつに出しています。子どもたちも大好きです！

## ★かぼちゃ★

・粘膜や皮ふ、目の網膜の健康を維持し、免疫力を高めるカロテンが多く含まれています。

またさつまいもと同様にビタミンCや食物繊維も含まれます。

・煮物、天ぷら、ミキサーや裏ごししてスープ、蒸しパンやケーキにまぜてスイーツに！

## ★しめじ★

・カルシウムの吸収を助けるビタミンDや免疫力を高めてくれるグルタミン酸を多く含んでいます。

・味にくせがないので和洋中の料理に使えます。スパゲッティやみそ汁に入れたい、肉や魚と一緒にホイル蒸しにしたい、炒め物にしてもおいしいです！

秋は、旬の食材を使って、簡単に取り組めるお手伝いがたくさんあります！さつまいもをマッシュしたり、かぼちゃの種をスプーンで取ったり、しめじを手でさいたいなど…！簡単に取り組めるクッキングを通して、その食材がどんな風になっているか触れてみると季節を感じることができますね♪

## 〈今月の栄養価〉

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳児以上	540	20.7	215	1.9
1～2歳児	475	18.7	252	1.6

※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。

これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、

ご家庭でも補っていただけたらと思います。

## ★簡単クッキング★

〈きのこのポン酢サラダ〉4人分

☆11月8日(金)の昼食に出ます。

- ・えのき 1パック(根元を切り落とし、小さめにさく)
- ・ベーコン 4枚(細切り)
- ・エリンギ 1パック(長さを半分に切って、手でさく)
- ・ポン酢 大さじ1～2
- ・レタス 5枚くらい(ざく切り、手でちぎってもOK!)
- ・オリーブ油 適量

①フライパンに、オリーブ油を入れ、ベーコン・えのき・エリンギを炒める。

② ①とレタスをポン酢で和えたら完成。

※切ったレタスの上に、炒めたきのこをのせて、ポン酢を回しかけるとより簡単に作る事ができます。

「ポン酢」はそれだけで味が整うので、忙しい時の味付けにオススメです。

ポン酢がない場合は「しょうゆ+酢」で代用することもできます。

きのこを使った秋らしいサラダです。お試し下さい♪