



食事だより

木の葉が色づき始め、朝晩は冷え込むようになり、秋の深まりを感じるようになってきました。今月は、日本から古く親しまれている甘酒やおからを献立に取り入れました。ご家庭ではあまり馴染みのない食品かもしれませんが、どちらも身体に嬉しい栄養素がたっぷり！甘酒とおからにどのような効果があるのかご紹介します。

【甘酒】

甘酒は、ビタミンB1、B2、食物繊維、アミノ酸、ブドウ糖などの栄養素が豊富なことから「飲む点滴」とも呼ばれています。甘酒に含まれる麹菌には消化吸収を助ける働きがあり、善玉菌のえさとなる麹菌が免疫力を高めてくれるので、風邪予防にぴったりの飲み物です。寒くなってきた今の時期は、ホットにして朝に飲むことで体も温まり、甘酒に含まれるブドウ糖によって脳が活性化して目覚めもスッキリして一石二鳥です♪

【おから】

おからは特に食物繊維が豊富で、ごぼうの約2倍にも相当するので、便秘解消に効果が期待できます。低糖質かつ高たんぱくで様々な料理に使いやすい食材です。ハンバーグの生地に混ぜてボリュームを出したり、クッキーやケーキなどの薄力粉の一部をおからに置き換えることで、しっとりとしたヘルシーなお菓子を作ることができます！

☆甘酒・おからを使用している11月のメニュー☆

甘酒・・・1日 里芋入り肉じゃが 11日 きんぴら 14日 甘酒クッキー 17日 杏仁豆腐風
おから・・・7日 人参ケーキ 21日 米粉とおからの塩麴ボンデケーキ



甘酒とおからを積極的に活用して、寒さに負けない健康的な身体を目指しましょう☆

<今月の栄養価(平均値)>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。
3歳児以上	533Kcal	22.7g	260g	2.5g	これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、
1～2歳児	447Kcal	19.3g	258g	2.0g	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★

【甘酒クッキー】 約20枚分

☆11/14(月)のおやつに出ます☆

- ・薄力粉 50g
- ・ベーキングパウダー 2g
- ・甘酒(米麴100%のもの) 20g
- ・油 20g

- ① ボウルに甘酒、塩麴、油を合わせて混ぜる。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れて、こねないようにさっくりと混ぜる。
- ③ 生地を3mmくらいの厚さに伸ばし、型抜きをする
- ④ 180℃に予熱したオーブンで8分ほど焼き、ひっくり返して160℃で4分ほど焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら完成！

甘酒の粒感が気になる場合は、ブレンダーなどで潰してから作るのがおすすめです。

砂糖不使用でも、麴のほんのりとした甘さがやみつきになるクッキーです！

ご家庭でぜひお試しください(*^-^*)

