

キッチンだより

★11月号★

しののめ保育園

もみじが色づき始め、どんぐりもみかけるようになってきました。子どもたちはどんぐり拾いをしたり、秋の虫を探したりと、それぞれの秋を満喫しています。冬の気配はもうそこまできています。芋掘りや焼き芋大会、お弁当weekなど、まだまだイベントが盛りだくさん！残りわずかな秋を楽しんでほしいですね！

☆秋の味覚代表、きのこ☆

食欲の秋という言葉があります。秋はその言葉通り、旬を迎える食材がたくさんあります。

果物では柿やりんご、みかんにゆず。野菜ではさつまいもや里芋、大根、白菜等々。中でもきのこは秋の味覚の代表ともいえる食材です。

きのこは種類が多く、食用として食べられている物はおよそ300種。人工で栽培されている物は更に少なく、10種類程度といわれています。

- ・しいたけ・・・干すと旨みと共に栄養がアップ！ビタミンDはカルシウムと一緒に摂ると骨粗しょう症の予防に効果的。
- ・まいたけ・・・見つけると舞う程嬉しいというのが名の由来。免疫力アップに効果があります。
- ・なめこ・・・子どもも大好きなきのこ。ねばねばの成分ムチンは消化吸収を助けてくれます。
- ・しめじ・・・一般に出回るのはぶなしめじといわれるきのこ。コレステロール値の低下に効果的です。
- ・まつたけ・・・人口栽培ができないきのこの一つ。抗腫瘍作用があるとされています。香りを損なうので、水で洗わず、濡れ布巾で拭いて使用しましょう。
- ・マッシュルーム・・・世界の生産量を誇るきのこ。うまみ成分のグルタミン酸が多く、味わいが良いのが特徴です。

紹介したきのこ以外にも、エリンギ、ブナピーなど、新しいきのこが増えてきました。炒めても、煮込んでも美味しいきのこ。食欲の秋、ぜひご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか？

<クッキング>

めばえ

- 8日(金)きのこさきをしよう！(サラダになります)
- 20日(水)ゆずの観察をしよう！(幽庵焼きに入ります)
- 25日(月)南瓜と玉葱のみそ汁を作ろう！
- 27日(水)柿入り白和えを作ってみよう！

みのり

29日(金)里芋チップを作ってみよう！

☆簡単おいしいきのこことベーコンのサラダ☆

材料(4人分)

- ・えのき・・・1/2パック
- ・エリンギ・・・1パック
- ・レタス・・・1/2玉
- ・ベーコン・・・3枚位
- ・ポン酢・・・適量

作り方

- ・レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ・ベーコンを1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまで炒め、取り出しておく
- ・えのきとエリンギを食べやすい大きさに切り、ベーコンの油で炒め冷ましておく
- ・具材を全て混ぜ、ポン酢で味付をする

スクランブルエッグを混ぜても美味しいです。きのこはどの種類を使っても作れます。レタスをちぎる、きのこをさく、などは子ども達もお手伝いができる簡単なメニューとなっています。

