

給食だより

2019年10月



木々の色が色づき始め、どんぐりやまつぼっくりなど、かわいらしい秋の便りがあちらこちらで見られるようになりました。

今月はプレイデイや芋ほりなど、秋の空を満喫する行事が沢山あります。適度に体を動かした後は、旬の味覚を食べて、食欲の秋を満喫しましょう。

おいしい秋の味覚～お米～

「天高く馬肥ゆる秋」。秋の時節を言い表した言葉ですね。田んぼに実ったお米も、これからが収穫の時期です。毎日食べるご飯がおいしいと、体も元気になりますね。

そこで今回は、当園おすすめの「米のとぎ方」をご紹介します。

＜おすすめの米のとぎ方＞

- ・前日に、翌日使うお米を直前まで冷蔵庫で冷やしておきます。
(ヒートショック現象といって、冷たい米を急激に熱くすることで、甘みが増しておいしくなります)
- ・ビタミンB1は水道水に含まれる塩素でも減少しやすいので、お米を必要以上にとぎすぎないようにしましょう。3回位サッと軽く洗うのが良いでしょう。
- ・お米を洗ったらザルにあげたりせず、すぐに浸水しましょう
(長時間の水切は、乾燥して食感が悪くなったり、細菌が繁殖しやすくなります)

胚芽米の栄養

＜ビタミンB1がたっぷり！＞

ビタミンB1は疲労回復に効果があります。しかし、水や熱に弱く、調理によって30～50%も失われます。玄米にはビタミンB1が多く含まれおり、白米に精製する過程で、5分の1程度に減少してしましますが、毎日のお米を胚芽米や玄米に代えることで、不足しがちなビタミンB1を補うことができます。保育園では月に一度、メニューの中に入れていきます。

さんいく保育園 清澄白河

～旬の食材～

さつまいも

熱に強いビタミンCが豊富です。ゆっくり加熱することで甘みが増します。でんぷんの多い作物は、収穫してから2～3週間置くと、甘みが増します。



くり

ビタミンCやAが豊富です。カリウムや食物繊維も豊富で、高血圧や便秘などにも効果的です。登園でも、「栗ご飯」として給食に登場します。



なめこ

なめこのぬめりの素であるムチンは高い保湿力を持った栄養素で、カラダの粘膜を保護する働きがあります。鼻やのどの粘膜を強化することで、ウイルスの侵入を防ぐ効能も期待できるため、風邪予防にも効果的です。

きのこの旬は秋ですが、最近は栽培されたきのこが、一年中安価で出回っています。



かぶ

カブはアミラーゼを含んでおり、でんぷんの消化酵素としてはたらき、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。ビタミンCも豊富で、風邪や肌荒れに効果があります。

かぶは春と秋に旬がありますが、秋から冬にかけてのかぶは甘みが増しています。柔らかい食材なので、離乳食にも適しています。



10月の食育

★芋煮会★ 10月29日(火)

みんなで一生懸命育てた、サツマイモがいよいよ収穫を迎えました。今年はどんなサツマイモが獲れるでしょうか？今から楽しみですね！
29日にはみんなで芋煮を作って給食で食べる予定です。

