

# 食育だより



共栄保育園・みのり園

2024年9月25日発行

ようやく朝晩の気温が下がり、だんだんと過ごしやすくなってきましたね。

子どもたちが楽しみにしている運動会も近づいてきました！！

「食欲の秋」「実りの秋」・・・と食べ物が美味しい季節です。

美味しいものをたくさん食べて元気に過ごしましょう！

旬の食べ物の秋鮭や南瓜、きのこなどが9月からの給食にたくさん出ていますのでそれぞれの働きについてご紹介します！

## 秋鮭

秋鮭は産卵のために戻ってきた鮭なので、卵や白子へ栄養や体脂肪が使われていて脂乗りは控えめです。

さっぱりとした味わいが特徴で、身の色が淡いオレンジ色をしています。



## さつまいも

さつまいもには、腸内環境を整えて便秘解消が期待できる食物繊維や、ビタミンCなども含まれています。

通常のビタミンCは熱に弱く、加熱すると失われますが、いも類の場合はでんぷんに守られているので、加熱調理をしても失われにくいのが特徴です。



## 梨

梨には、食物繊維やアミノ酸の一つであるアスパラギン酸も多く含まれています。

アスパラギン酸は、疲労回復効果も期待できます。ですが、食べ過ぎると体をひやす可能性があるがあるので注意が必要です。



## きのこ

きのこ類には免疫カアップにかかわるビタミンDや、粘膜を強化するといわれるビタミンB2やビタミンB6も含まれます。

また、きのこ類には噛み応えがありよく噛む事で早食いを予防してくれます。



## かぼちゃ

かぼちゃにはビタミンEが豊富に含まれており、血管を広げて血行を改善してくれます。また、収穫後の追熟で旨味が増すタイプの食材です。収穫から一カ月程度冷暗所でかぼちゃに含まれるでんぷんが糖に変わり、甘みが増します。

朝晩の気温差が激しくなるこれからの時期に摂りたい栄養素ですね。



# ～食育活動の様子～

## ピザパーティー 🍕



今年も園庭で育てた野菜がたくさん採れました！  
その野菜を使い、ピザを作りました！！  
野菜の皮むきなどは子どもたちに手伝ってもらい、  
ピザの具材は先生たちがトッピングして  
おいしいピザが完成しました！！  
子どもたちはみんな、「むっちゃおいしい！！」と  
たくさんたべてくれましたよ。

## 食育のお話



8月の食育の話は、「卵について」でした。  
にわとりやうずらの卵の写真を見てもらい、  
なんの動物の卵か当ててもらいました。  
また「日本では、一年間で一人約300個も卵を  
食べているんだよ。」と伝え、9月の給食に出て  
くる卵料理やお菓子についても紹介しました！

# ～レシピ紹介～

## 鶏肉のレモンソースがけ



### 【材料：大人2人分】

- 鶏もも肉：240g
- 酒：10g（下味）
- 薄口しょうゆ：8g（下味）
- 片栗粉：適量
- サラダ油：適量

### ソース

- 砂糖：6g
- 薄口しょうゆ：4g
- レモン汁：2g
- 水：24g
- 水溶き片栗粉：適量

### 【作り方】

- ①鶏もも肉は、酒と薄口しょうゆに漬けて下味を付けておく。
- ②鍋に、水溶き片栗粉以外のソースの材料を入れ、火にかける。
- ③味を整えたら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④下味を付けた鶏もも肉に片栗粉を付け、油で揚げる。
- ⑤④にソースをかけ、完成。

さっぱりとした味付けで、  
食べやすい！！と好評でした！！  
レモン汁や水の量は好みで  
調節してくださいね！！

次回の食育だよりは11月です。