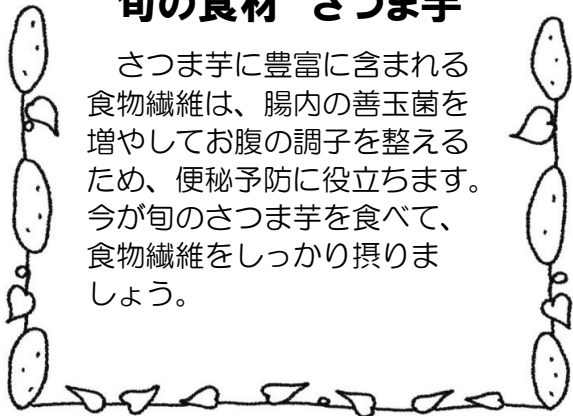


食育だより 2019年秋号 山の手保育園

暑い夏からも少しずつ開放され、秋の訪れを感じるようになりました。
秋は、秋刀魚・きのこ・さつまいも・栗・リンゴ・梨など美味しい食材が沢山出回ります。
毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、栄養も話題も豊かな楽しい時間を過ごして下さい。
園の献立にも沢山秋を散りばめています☆

旬の食材 さつまいも

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかり摂りましょう。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに登場する南瓜の提灯は、もともとカブをくり抜いた提灯だったものがアメリカで南瓜になったそうです。南瓜は甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。南瓜をパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがより盛り上がるでしょう。



美味しい減塩＝「うま塩」の食事

大分県では、健康寿命日本一を目指して、10月を健康寿命日本一推進月間としています。そこで保育園の給食でも「うま塩レシピ」を取り入れました。

「うま塩レシピ」というのは、「旨味」をもつ食材を「上手く」活用した「美味しい」塩分控えめのメニューのことです。

今年は10月15日の日を「うま塩給食の日」として塩の代わりに塩麴を使った豚肉の塩麴焼きを主菜に取り入れています！

☆豚肉の塩麴焼きレシピ☆

材料

- ・豚ロース…160g
- ・塩麴…小さじ1(約5g)

塩を塩麴に置き換えて35%の減塩！

☆一日の塩分目標量☆



- ①塩麴とオリーブ油を合わせたものを豚肉にすり込むようにまぶす。
- ②オーブントースターでこんがり焼き目がつくまで焼けば出来上がり。

☆お好みの野菜と一緒に焼いても美味しいです。

☆塩麴を使うことでお肉も柔らかくなり、差材の旨味が引き立ちます。