

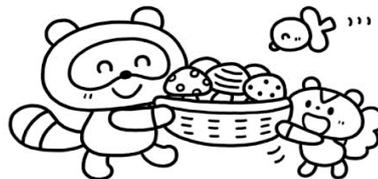
# 食育だより

2020年秋号  
山の手保育園

夏の暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。  
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、、、みなさんはどのように過ごされますか？  
秋は実りの季節と言うように、収穫時期を迎えた美味しい食べ物がたくさんあります。  
自然の恵みに感謝して、秋の味覚をたくさん味わいましょう。

## 秋の美味しい味覚 きのこと

店頭には様々な種類のきのこが並んでいますが、きのこ類に共通して言えるのは、食物繊維が豊富で低カロリーだということ。  
子どもの便秘改善にも効果があります。  
カレーやシチュー、スパゲティ、グラタンなど、子どもが好きなメニューと組み合わせると、たくさん食べてくれます。  
旬のきのこを上手に活用していきましょう。



大分県では、10月を「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間としています。  
「旨み」を持つ食材を「上手く」活用した「美味しい」塩分控えめのメニューを「うま塩レシピ」として、保育園でも給食にたくさん取り入れました。  
10月献立表の●のメニューの日は、「うま塩レシピ」の日です。  
塩分のかわりにカレー味や、マヨネーズ、かぼすなどを使ったメニューとなっています。  
美味しい減塩を目指し、ご家庭でも参考にしてみてください♪

### うま塩レシピ

## コーンと塩麴のとり天

#### ●材料（子ども1人分）

鶏むね肉 … 40g  
A 塩麴 … 2g  
クリームコーン缶 … 10g  
醤油 … 1g  
小麦粉 … 12g  
水 … 適量  
揚げ油 … 適量

#### ●作り方

- ①鶏むね肉は二切れにそぎ切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせて、①を15分以上漬けておく。
- ③小麦粉と水でてんぷら衣を作り、  
①の肉をくぐらせ、約170℃の油で揚げる。  
火が通り、きつね色になれば出来上がり♪

エネルギー … 249kcal たんぱく質 … 9.2g 脂質 … 17.2g  
カルシウム … 4mg 鉄 … 0.2mg 食塩相当量 … 0.5g