食育だより

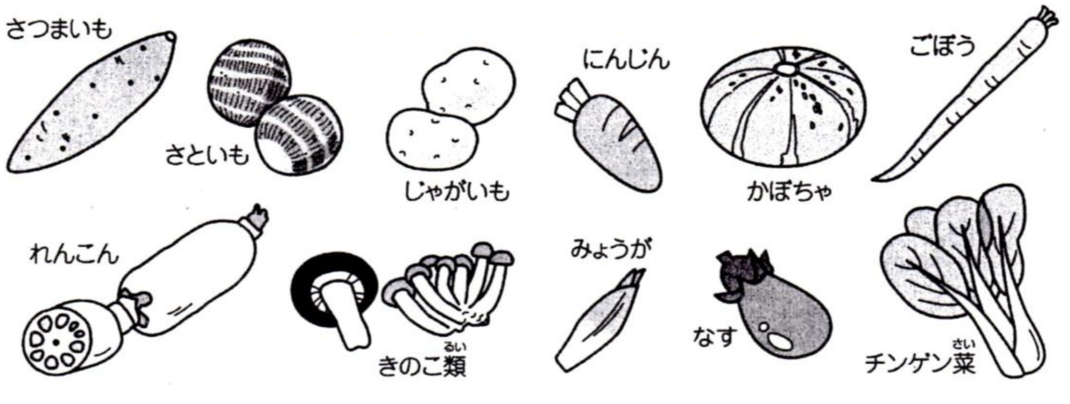
2021年秋号
山の手保育園

暑さも少しずつ和らぎ、季節はすっかり秋になりました。
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、、、いろいろな秋を楽しみたいですね。
朝晩の寒暖差や夏の疲れが出やすい時期なので、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事を心がけ、体調を崩さないように過ごしていきましょう。

大分県では、毎年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、かぼす、カレー粉、マヨネーズ、ケチャップなどを使ったメニューとなっています。
10月献立表の★のメニューの日は、「うま塩レシピ」ですので、ぜひ参考にしてみてください。

旬の秋野菜

秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。
旬の食材は1年で1番美味しく、栄養も豊富に含まれているのが特徴です。
給食にも美味しい秋野菜をたっぷり使っています。



歯ごたえも美味しい　れんこん

穴の開いた独特な形から「見通しがきく」と言われ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。
シャキシャキとした食感が特徴のれんこんは、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にして風邪を予防するビタミンCや、便秘予防になる食物繊維が豊富に含まれています。
きんぴら、サラダ、天ぷら、煮物など、食感のアクセントとして、いろいろな料理に活用できます。
給食では、生姜焼きやチャプチェなどにも登場してきます。
おうちでも旬のれんこんを食卓の中に取り入れてみてくださいね♪