

食育だより

2022年秋号
山の手保育園

朝晩の寒暖差が大きくなり、秋の深まりを感じるようになってきました。
秋の美味しい味覚をたくさん味わい、元気いっぱい過ごしていきましょう。
「食欲の秋」、給食室でも旬の食材をたくさん使って美味しい給食を作っていきたいと思います。

10月は、「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である「うま塩レシピ」を給食に取り入れています。
かぼす、カレー粉、マヨネーズ、ケチャップなどを使った美味しい減塩メニューとなっています。

食物繊維たっぷりのさつまいも

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なかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。
穀類や芋類、野菜や海藻などを多くとるかつての日本人の食生活では十分足りていたのですが、食生活が変化した現代、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。
旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。



旬のかぼす

大分の秋の味覚といえばかぼす。
今の時期、スーパーでもよく見かけるようになってきました。
主菜、副菜、おやつと、様々な料理に使えるかぼすは、10月の給食にもたくさん出てきます。
うま塩メニューにも大活躍してくれるおすすめの食材となっています。



簡単レシピ！ 鶏肉のかぼす照り焼き

【材料】（1人分）	
鶏肉	50g
醤油	3g
みりん	5g
かぼす果汁	5g

- 【作り方】
- ①調味料を全て混ぜ合わせ、鶏肉に漬け込む。（1～2時間程）
 - ②オーブンで火が通るまで焼く。
※フライパンで焼いてもOKです。