

食育だより 10月号



実りの秋がやってきました♪

子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。ぜひ食事に旬の野菜を取り入れて、美味しく楽しい時間をすごしてみてくださいね😊

今が旬!

秋の味覚
体に優しいパワー



きのこ

きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれます。また食物繊維は、免疫力を向上する働きがあります。



りんご

リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果があります。すりおろしたリンゴは、赤ちゃんの整腸作用があります。



ぶどう

リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果があります。すりおろしたリンゴは、赤ちゃんの整腸作用があります。



たくさん魚を食べましょう!
秋から冬にかけて
おいしい魚がたくさん出回ります。

10月4日は「1(イ)」「0(ワ)」「4(シ)」のゴロ合わせで「イワシの日」とされています。昔から「いわし百匹、頭の薬」といわれているように、体の良い働きをする栄養素をたくさん含んでいます。いわしは生姜やねぎ、梅干しなどと食べ合わせると、生臭さが和らぎます。

魚について

栄養!

たんぱく質・ビタミン・カルシウムを多く含みます。特に骨ごと食べれる魚にはカルシウムがたくさん含まれています。牛乳とともに日本人に不足しがちなカルシウムのよい補給源です。

EPA(エイコサペンタエン酸)!

魚の脂肪成分のひとつで血液が固まるのを抑える働きがあります。生活習慣の予防にもゆながります。

脂肪の性質!

お肉の脂肪と違って血液中のコレステロールの増加を抑制する働きがあります。

旬の食材!きのこを使った「きのこごはん」

< 4人分 >

・お米	2合
・鶏肉	50g
・しめじ	30g
・乾燥しいたけ	1g
・にんじん	30g
・まいたけ	30g
★料理酒	15g
★濃口醤油	15g
★みりん	10g

●作り方

1. ごはんを炊く
2. 乾燥しいたけを水で戻す
3. 戻したしいたけ・鶏肉・しめじ・にんじん・まいたけを小さく切る。
4. ★を合わせておく
5. 3を鍋に入れ炒め、4で味付けする
6. 炊きあがったごはんを5と混ぜる

