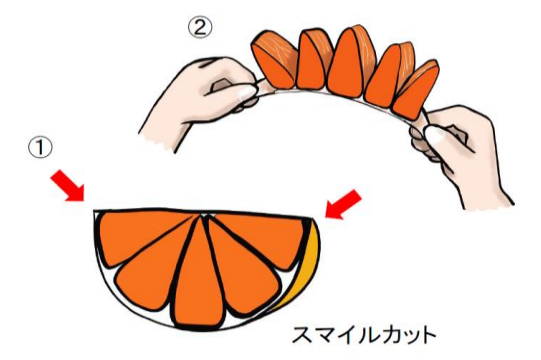
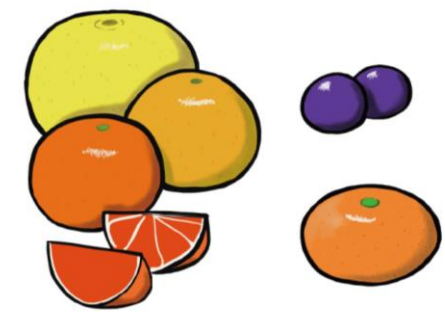


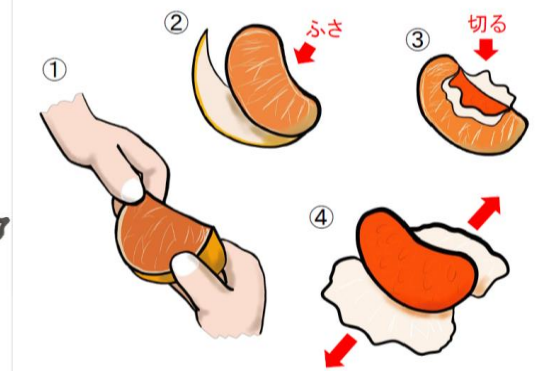
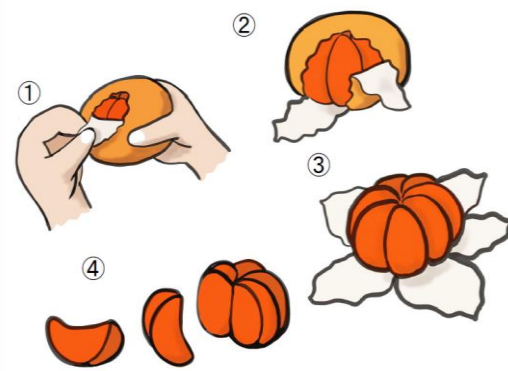
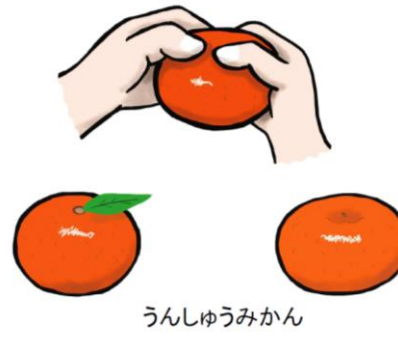


旬ペロリ通信
 勝連学校給食センター TEL: 978-2103
 幼稚園担当栄養士: 浅野 梢

旬のくだもの自分でむけるかな? いろんなくだものをむいてみましょう♪



実りの秋 食欲の秋ですね♪ 沖縄ではまだまだ暑い日が続くので秋? の感覚が分かりにくいですが、少しずつ方も涼しく感じるようになった気がします。お店でも秋らしい旬のお芋・栗・きこ類や梨・りんご・柿...等々目にすることが多くなりましたね♪ 一年中で一番食べ物のおいしい季節です。こ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。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね♪



10月10日は目の愛護デー

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- **ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする (緑黄色野菜・レバー・バター)
- **ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする (レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- **ビタミンC** 目の充血を防ぐ (緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

HAPPY HALLOWEEN

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。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れた食材です。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いので、塩分の過剰摂取を抑制する効果も期待できます。

- シイタケ・マイタケ → 免疫力をサポート
- エリンギ → 食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ → 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

『ぶどう』のおき方

指のお名前知ってるかな? 指を使ってくだものムキムキできるかな? やってみよう♪

果物の「たね」を上手に出せるかな?

旬のくだものが給食やおやつに多く出るようになってきました。手や指を使うことはこの時期にとっても大切な動作です。お家でもお話ししながらこども達と一緒に食べてみてください! こどもの発達が見れてきっと楽しいですよ!

旬の食材一口メモ

10月の旬の食材には「いも」や「くり」、「にんじん」、「さんま」などがありますが、今回は『にんじん』についてお話したいと思います!

学校給食でもほとんど毎日出ている「にんじん」。お店でも見かけない日はありません。その理由は、ほぼ全国で生産され、産地を変えて一年を通して出荷されているからです。そんな「にんじん」のおいしい季節は、10月から2月までの秋から冬の時期です。緑黄色野菜であるにんじんは、ビタミンA (カロテン) を多く含みます。ビタミンAには、肌の健康を維持したり、鼻やのどの粘膜を強くするはたらきがあるので、かぜなどのウイルスから体を守る効果も期待されます。カロテンは油で調理することで体内への吸収がよくなるので、にんじんなどのビタミンAの多い野菜は炒め物や揚げ物で食べるのがおすすめです。

さつまいも さといも

宇宙で作ることができそうな穀物としては、さつまいもが最有力候補だそう。丈夫で早く育ち、葉やくきも食べられます。いもにはビタミン類も多く、栄養たっぷりのさつまいもは宇宙の食べ物としてぴったりでしょう。

山の「やまいも」に対して、里で作るので「里いも」とよびます。お月見はさといもがとれたことを祝うおまつりでもあったようです。「すいき(いもがら)」は、さといものくき*の部分です。
*正確には「葉柄」という葉の一部です。

『さといも』の郷土料理

山形県や宮城県で行われる秋の行事です。河原に出かけ、さといもを使った「いも煮」を作ります。地域によって具や味付けに特徴があります。

とうもろこし 豆乳の抹茶ケーキ

卵も牛乳も使用しないケーキで、卵や乳にアレルギーのある子もみんなと一緒に食べられるおやつです!

【材料 カップ10個分】

砂糖	100g	抹茶	4g
サラダ油	50g	小麦粉	140g
豆乳	150g	ベーキングパウダー	6g
		粉砂糖	適宜

【作り方】

- ① 粉類は合わせてふるう。
- ② 砂糖、油、豆乳を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①をさっくり混ぜる。
- ④ カップに③を流して焼く。(目安: 180℃、12分)
- ⑤ 校章などの模様をくり抜いて型紙を作り、上から粉砂糖をふって模様をつけると楽しいです。