



10月

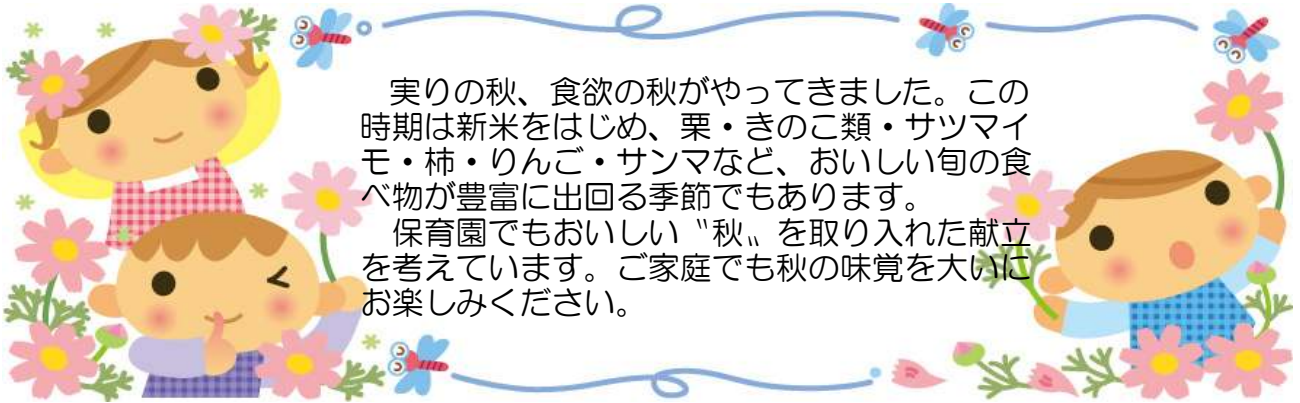
給食だより

平成24年10月1日 発行

大戸報徳保育園

第 7 号

～食欲の秋です～



実りの秋、食欲の秋がやってきました。この時期は新米をはじめ、栗・きこ類・サツマイモ・柿・りんご・サンマなど、おいしい旬の食べ物が豊富に出回る季節でもあります。

保育園でもおいしい“秋”を取り入れた献立を考えています。ご家庭でも秋の味覚を大いにお楽しみください。

……秋の味覚を楽しもう……



【サツマイモ】

ホクホクと甘く子どもに人気のサツマイモは秋の味覚の代名詞。主成分のデンプンはエネルギー源となり、食物繊維も多いので便秘にも効果的です。



【里芋】

芋類の中で最も低カロリー。独自のぬめりは脳細胞を活性化する働きがあります。



【しいたけ】

食物繊維が豊富で、便秘解消・コレステロール低下の効果があります。うまみ成分も豊富です。



【ぶどう】

糖類が多いのでエネルギー補給に効果的で、疲労回復に役立ちます。また、ポリフェノールも多く含まれます。



【りんご】

ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

簡単でおいしい！

《サバの味噌煮》

〔材料〕 4人分

サバ・・・4切

生姜・・・1カケ

砂糖・・・大さじ1

みそ・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1/2

酒、水



〔作り方〕

①鍋に調味料と水を入れ、煮立ったら薄切りにした生姜とサバを入れます。

②弱火で10～15分くらい、時々煮汁をかけながら煮ます。

◎秋サバは脂がのっていて美味。

EPAやDHA、ビタミンB、鉄分も豊富です。横腹に金色の模様のあるものが、脂がのり新鮮な証拠。

〈EPA〉抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

〈DHA〉イライラを抑えます。精神の安定効果や疲れた目を癒す効果も。また、記憶学習能力を高める効果もあると言われています。

