



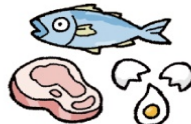
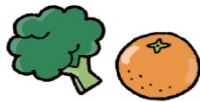
ひよこの家保育園

すっかり秋めいてきました。

一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもたちから旬を知り、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。

季節の変わり目だからこそ、『子どもたちの成長に必要な栄養素を知ろう』『献立の基本』『しっかり三食食べよう』をお伝えいたします。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など	多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など	多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など	多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など	多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど



エネルギーになる



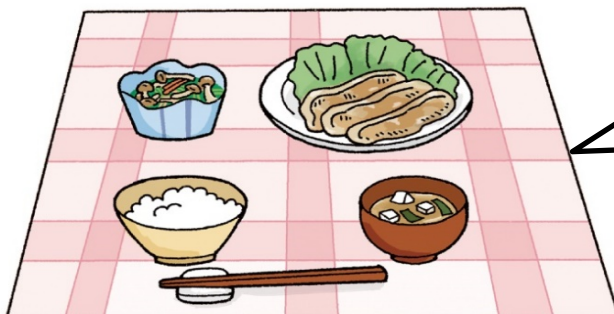
体をつくる



体の調子をととのえる

献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

ちなみに、朝ごはんは無理なく続けられるよう『一汁一菜』で十分です！

前日のおかずを温めたり、具材多めの味噌汁にしてみたり品数ではなく「しっかり食べること」が大切です。

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



さつま芋蒸しパン

新米は、香りも甘く見た目もキラキラ
していてとってもおいしいですね♪
園では、胚芽米や7分づきがおすす
めです(^▽^)/

【材料】

- A
- ・ さつま芋 100g
 - ・ ホットケーキミックス 100g
 - ・ 塩 ひとつまみ
 - ・ 豆乳 75cc

【作り方】

- ① さつま芋は、8mm角に切り5分程水にさらしてアクを抜く。
 - ② ①に水気を切り600W のレンジで約1分加熱する。
 - ③ A を混ぜ型に6分目程度まで流し入れさつま芋をトッピングする。
 - ④ 耐熱皿にのせ、600W のレンジで約2分30秒加熱する。
 - ⑤ 竹串を刺して生地が付かなければ完成！！
- ※ 生地に30g程度のほうれん草ペーストを混ぜるのもおすすめ！



きのこスープ

【材料】(一人分)

- ・ しめじ 10g
- ・ えのき 10g
- ・ 玉ねぎ 10g
- ・ だし汁 150cc
- ・ しょうゆ 2g
- ・ 塩 0.1g

【作り方】

- ① 玉ねぎは1cm長さのスライス、きのこは一口大に切る。
 - ② 沸騰しただし汁に、①を入れよく煮る。
 - ③ 玉ねぎが透明になったら、しょうゆ、塩で味付、ひと煮たちさせて完成！！
- ※ 園で大人気のスープです。きのこの種類はお好みで変えて下さい。

