

# 今月の食育目標

## 秋の味覚を 楽しみましょう

### おいしい 秋の味覚

最近是一年を通して食材が手に入りますが、「秋が旬」の食材はたくさんあります。秋が旬のものは、胃腸のはたらきを良くする食物繊維等の機能成分が多い、エネルギーを蓄える、体の調子を整えるビタミン類・ミネラル類が豊富に含まれるというのが特徴です。

|   |   |
|---|---|
| <p>＜新米＞</p> <p>日本の主食であるお米の栄養は、炭水化物、体を作るたんぱく質が主なもので、微量ミネラルやビタミンも含まれています。</p> | <p>＜魚＞</p> <p>さんま、かつお、いわし、さけ、みんな脂がのっておいしい時期です。目が澄んで、表面の模様がはっきりとし、新鮮で、ふっくらと丸い物を選びましょう。</p> |
| <p>＜芋＞</p> <p>さつまいもは、でんぷんが主でエネルギー源になり、食物繊維が豊富で腸のはたらきを助けます。</p>              | <p>＜果物＞</p> <p>秋は梨、柿、ぶどう、りんごなどが出回ってきます。果物はぶどう糖、果糖を多く含み、短時間でエネルギーに変わるので、疲労回復に最適な食品です。</p>  |

# きゅうしょくだより

令和6年10月1日 光明第二保育園

すっかり秋らしくなり、毎日過ごしやすくなってきました。季節も変わり、秋に収穫される食べ物がたくさんあります。魚やイモ類、果物や木の実などが、とても豊富に獲れます。季節の食材を使って、秋の味覚を存分に味わい楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 十三夜

昔の暦で十五夜から一か月後の夜を「十三夜」といい、名月を楽しむ習わしがあります。十五夜の月に対し、十三夜は「後の月」と呼ばれ晴れの日が多くきれいな月を見ることができると言われています。十三夜は「豆名月」、「栗名月」と呼ばれ、この時期収穫される豆や栗をお供えます。十三夜は収穫への感謝や豊作を祈る儀式でもあります。

今年の十三夜は10月15日です。

## ☆安くておいしいかさ増しレシピ☆

食材の高騰が続くなか、他の食材を使って「かさ増し」することで、料理のボリュームはそのままに、食費を抑えることができます。もやしや豆腐、こんにゃくやひじきなど、比較的安価な食材を上手に取り入れて、ご家庭でもかさ増し料理にチャレンジしてみてください。今回は厚揚げを使った、栄養満点のレシピを紹介します。

### ★厚揚げでかさ増し！カレーチャーハン

| 【材料】(1人前)        | 【作り方】  |
|------------------|--|
| ごはん 200g         | ①ピーマンはヘタと種を取り除き、粗みじん切りにする。ウインナーは輪切りにする。            |
| 厚揚げ 50g          | ②厚揚げは手でちぎる。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱し、水気を切る。 |
| ピーマン 1個          | ③フライパンにごま油、厚揚げを入れて中火で炒め、油がなじんだら①、ごはんを入れて炒める。       |
| ウインナー 3本         | ④ピーマンに火が通ったら(A)を入れて炒め合わせ、しょうゆを回しかけ、さっと炒めて火からおろす。   |
| (A)カレー粉 大さじ1     | ⑤器に盛り付け、小ねぎを散らして完成！                                |
| (A)コンソメ顆粒 大さじ1/2 |  |
| しょうゆ 小さじ1        |  |
| ごま油 大さじ1         |  |
| 小ねぎ(小口切り) 適量     |  |

### 《厚揚げの成分・効能》

- ◎豊富なたんぱく質  
→筋肉の修復や成長に不可欠
- ◎カルシウム、鉄分が豊富  
→カルシウムは骨や歯の健康に、鉄は酸素を体内へ運ぶこと、免疫機能に役立つ
- ◎コレステロールを下げる効果がある