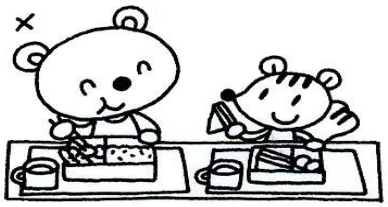


2023年 10月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより10月号

「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時期です。そして旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べものがたくさんありますので、秋の味覚を楽しみましょう。

秋の味覚≪さつまいも≫を食べよう♪

さつまいもには、子どもの成長や健康に役立つ栄養素がたくさん含まれています。

☆食物繊維

さつまいもには2種類の食物繊維がバランスよく含まれています。便秘の予防・解消に効果があると言われています。

☆ビタミンC・ビタミンB1

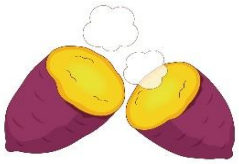
ビタミンCは、紫外線で衰えた皮膚の老化を防いだり、免疫力をアップするのに効果的な栄養素です。

ビタミンB1は、食べた糖分をエネルギーに変えたり、疲労を回復するのに必要な栄養素です。夏の暑さで疲れた体にぴったりの食材です。

☆カリウム

カリウムは、体内でいらなくなった老廃物を外に出すのに必要な栄養素です。

血圧が高めな人や体がむくみやすい人におすすめです。



さつまいもの栄養を効率よく摂るには『蒸して食べる』のがおすすめ

◎さつまいもを蒸すと・・・デンプンがゆっくり糖化されることによって甘くなり、ホクホクの食感に♪

◎ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが・・・さつまいもに含まれるビタミンCはデンプンによって守られるため、加熱しても大丈夫！

◎カロリーが低く抑えられる・・・・焼く、揚げるなどの調理方法に比べてカロリーが低い。ダイエット中のおやつにもぴったり！

◎皮ごと食べれる・・・・・・皮にはカルシウムやポリフェノールなども含まれているので、よく洗って皮ごと食べられる方が、栄養がたくさん摂れる！

ごはんのおかずやおやつにもなるさつまいも。
日々の献立にさつまいもを取り入れ
みんなでおいしくいただきましょう♪

＜食育計画10月＞
さつまいも堀りを通じて、自然に触れ、秋の実りを感じる。

＊大学芋＊

＜材料＞約4人分
- さつまいも（一口大）・・・・・・・・・・1/2本
- 揚げ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- お好みのお砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

＜作り方＞
①さつまいもを油で揚げる。
②しょうゆ、みりん、砂糖、水でタレをつくり、揚げたさつまいもにからめる。
（タレの甘さは、さつまいもの甘みで調整してください）

「ハロウィンってなんだろう？」

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、秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出すといわれています。
ハロウィンといえば、かぼちゃのランタンですが、ハロウィンのもとになったケトル人の収穫祭では、かぶを使っていたそうです。

それがアメリカに伝わった際、お祭りの時期に収穫量の多いかぼちゃで作られるようになったといわれています。
かぼちゃは甘みがあり、ビタミンAが豊富に含まれています。

ハロウィン当日は、保育園でもかぼちゃを使った献立を予定していますので楽しみにしていてくださいね♪