

10月給食だより

円町まぶね隣保園 2023年度



日中はまた暑さが残りますが、日暮れが早くなり、秋を感じる季節になりました。

“食欲の秋” “スポーツの秋” “読書の秋” と言うように、何をするのもよい季節です。

この頃になると、子どもたちの運動量は増え、食欲が増えて心身共に大きく成長する時期月です。

秋は「実りの秋」とも言われ、おいしい食べ物がたくさん出回ります。

秋の味覚を味わい風邪など病気に負けない身体を作りましょう。

もやし

もやしは、緑豆や大豆などの豆類を水につけ、日光を当てずに水だけで発芽させたものです。

種類は大きく3つに分けられます。

緑豆もやし



緑豆という豆から作られている。春雨の原料でもある。

白く太い茎が特徴で、みずみずしくクセのない味でどんな料理にも合う。

大豆もやし



大豆から作られている。

大豆がついたまま食べるのが特徴で韓国料理のナムルやチゲなどに使われることが多い。

ブラックマッポもやし



黒い緑豆から作られている。

細長いのが特徴で、シャキシャキとした食感がラーメンや炒め物によく合う。

＜栄養＞もやしは、90%が水分。豆から発芽し、もやしになるとエネルギーが減るが、新たに「カリウム」「ビタミンC」「アスパラギン酸」「GABAなどの遊離アミノ酸」などの栄養素が生成される。食物繊維も多く含む。

おすすめ食材と組み合わせで栄養を高めよう。

- ・もやし + 豚肉) 動物性たんぱく質との組み合わせで栄養価が高まる。
- ・もやし + 卵
- ・もやし + ニラや人参などの緑黄色野菜

調理のポイント
・短時間で火通して、ビタミンCの損失を防ぐ。
・スープに入れて、栄養を効率的に摂取しよう。

子葉や豆

ここに栄養がたまる。特に大豆もやしの豆の部分にはタンパク質やイソフラボンが豊富

ひげ根

食物繊維が豊富

一日の始まりに食べる朝ごはんは、一日の大切なエネルギー源!!



夜、寝ている間もエネルギーを消費する



朝は、エネルギー不足でからっぽの状態。

朝食を食べる事で

午前中の活動をする為に

必要なエネルギーを補える。

体温を上げ、身体を眠りから覚ます大切な食事です。



何を食べるかが大切です。

菓子パンやプリン・ゼリー・ジュースなどの甘い食べ物や飲み物は、手軽で子どもも食べやすく、忙しい朝にはついあげてしまう事もあるでしょう。しかし、これらは、お菓子であり、ごはんの代わりにはなりません。これでは、すぐにエネルギー切れの状態になり、午前中には、集中力が切れ、眠くなる・イライラするといった状態になります。元気に活動をする為には、ごはんや食パン(炭水化物)と一緒に、たんぱく質(肉・魚・卵)とビタミン類(野菜・くだもの)を摂ると良いです。



食事は、一人で黙って食べるよりも、笑いながら食べる事で脳の「ハッピーホルモン」と言われるセロトニンという物質が出て、食事の栄養の吸収率が上がりやすくなります。楽しい食事の時間を持つことが、心身の健やかな成長へとつながります。食事の時間を楽しみましょう。



見た目は、マーボー豆腐に似ていますが、トマトの酸味でサッパリと食べやすい一品です。

シーホー豆腐

(西湖豆腐)

＜材料(作りやすい分量)＞

- ・木綿豆腐 1P(200g)
- ・豚肉 200g
- ・しめじ 1P(100g)
- ・生姜 少々
- ・人参 1/3本
- ・長ねぎ 適量
- ・ごま油 適量



＜作り方＞

- ① 木綿豆腐は水切りをし、サイコロ状に切る。
- ② 豚肉は、2-3cmに切る。しめじは石づきを切り落とし、人差し指はちよう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ 生姜はすりおろす。(又は、チューブでも良い)
- ④ フライパンにごま油を熱し、豚肉・生姜を火を通す。豚肉の色が変われば、人参・しめじを加えて火を通す。
- ⑤ ④に旨味料を入れて煮る。
- ⑥ しめじが通れば豆腐を入れ、つぶれないようにやさしく混ぜひと煮立ちさせる。長ねぎを加え、混ぜ合わせる。

- 調味料
- ★ トマト缶(ホールカット) 1/2缶
 - ★ 砂糖 小じい
 - ★ 塩 少々
 - ★ しょうゆ 小じい



※ 野菜は他の物でも大丈夫です。いろんな野菜を入れると栄養価がアップします。
※ ラー油を入れる事で大人味になり、楽しめます。