



令和3年 9月 30日

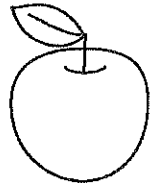
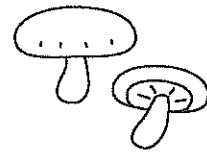
10月 食育だより

たちばな保育園 給食室



日が暮れる時間が早くなって暑さも落ち着き、だんだんと秋らしく過ごしやすい気候になってきました。昼と夜の気温差が大きいので風邪などひかないように、健康には十分気を付けて過ごしましょう。

秋の食材



○さんま○

タンパク質は牛肉やチーズより優れていると言われます。胃腸を温め、疲労を取り除いたりする効果があり、夏の疲れを回復させるのにぴったりです。

○きのこ類○

食物繊維が豊富で便秘解消やコレステロールを低下させる効果があり、低カロリーで栄養たっぷりです。焼いても煮ても炒めてもおいしいでしょう。

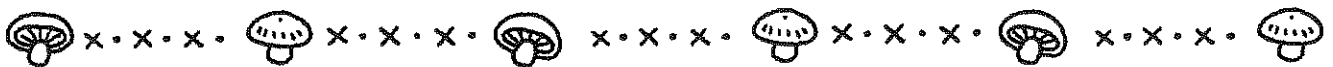
○りんご○

お菓子やサラダなど様々に楽しめます。整腸作用があり、排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で肥満の予防にも役立ちます。

味覚について



味覚には「甘味」「酸味」「苦味」「塩味」「うま味」の5つがあり、本来は体によい物と害になる物を区別するために備わっている能力です。苦味は「毒」、酸味は「腐敗」として感じるので、子どもにとっては苦手な味ですが、成長とともにいろいろな味を受け入れるようになっていきます。



レシピのご紹介 ～ポンデケーキョ～

<材料一人分>

- ・ホットケーキミックス 14g
- ・白玉粉 14g
- ・水 14g
- ・牛乳 8g
- ・粉チーズ 8g
- ・白ごま 1g
- ・黒ごま 1g

<作り方>

- ①ボールに白玉粉と水を入れ、耳たぶ位の固さに練る。
- ②①にホットケーキミックス、粉チーズ、黒ごま、白ごまを加え、牛乳を少しずつ入れ、よくこねる。
- ③適当な大きさに丸め、180度にあたためたオーブンで10～15分焼く。

