



令和5年8月31日

9月 食育だより

たちばな保育園給食室



まだまだ残暑は続きますが、朝晩の気温は少し落ち着いて、季節の移り変わりを感じる頃となりました。夏の疲れがしやすい時季なので体調管理に気を付けていきましょう。

秋の旬の食材

「旬」とは、食材が最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期をいいます。一番おいしく味わうことができ、季節外れの時と比べると栄養価も高くなります。

今回は、秋の旬の食材を紹介します。旬の食材を食べることで日本の四季を感じましょう。

さんま

ビタミンD

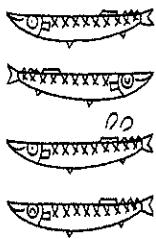
カルシウムの吸収をよくする

DHA

脳の働きを活性化し、記憶力がよくなる

DPA

血液がサラサラになる



さつまいも

ビタミンC

風邪予防、肌荒れ防止

食物繊維

便秘改善によい



きのこ

しいたけ・しめじ・えのきなど

低エネルギー

食物繊維が豊富



新米

炭水化物

体に必要なエネルギーに変わる

新米は甘みがあり、色が白く際立ちやわらかく、香りも豊か



レシピのご紹介 ～かぼちゃのチーズケーキ～

<材料(一人分)>

- ・かぼちゃ…15g
- ・クリームチーズ…15g
- ・生クリーム…5g
- ・砂糖…5g
- ・小麦粉…1g
- ・卵…5g

<作り方>

- ①かぼちゃは皮を除き、やわらかく煮てつぶしておく。
- ②室温でやわらかくしたクリームチーズと、砂糖を混ぜ合わせる。
- ③②に溶き卵を少しずつ混ぜ、生クリーム・小麦粉・①も加えて混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いたオープン皿に流し入れ、180度に温めたオープンで20～25分焼く。

食育活動

あひる組さんで、とうもろこしの皮むきをしました。両手でしっかり持って上手に1枚ずつ皮をむいてくれました。中から実が見えると「みて!きいろ!」と友達同士で見せ合いしていましたよ。

