



食育だより



2020年



いよいよ本格的な秋の始まりです。子供達は活動量も増え、食欲もぐんと増し心身ともに成長する時期でもあります。新米を始め、栗、さつまい、秋刀魚、柿などおいしい食べ物が豊富に出回る季節なので、ご家庭でも秋の味覚を大いに楽しみましょう！

新高山めぐみ幼稚園

10月10日は目の愛護デー

10月10日「目の愛護デー」です。ビタミンAが不足すると暗いところで目が見えにくくなってしまいます。ブルーベリーなどに含まれる紫色の成分「アントシアニン」には目の疲れをとり、視力の回復に役立つと言われていいます。

～ブルーベリーのカップケーキ～

- <材料> マフィン型 5～6個分
- ・薄力粉 100g ・卵 L 1個
 - ・ベーキングパウダー 小さじ1 ・牛乳 50cc
 - ・砂糖 40g ・ブルーベリー 60g
 - ・マーガリン 40g

<作り方> ★オーブンを170度に予熱する

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②マーガリンを常温にもどし、砂糖を加えて良く混ぜる。
- ③卵を溶き、少しずつ②に加えて混ぜる。
- ④③に牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤④に①の粉を加えてさっくりと混ぜる。
- ⑥ブルーベリーを加え混ぜ、マフィン型に等分に分け入れる。
- ⑦170度のオーブンで15分～20分焼く。
(竹串をさして生地がついてこなければOK)



*ブルーベリーは冷凍や缶詰でもOKです。

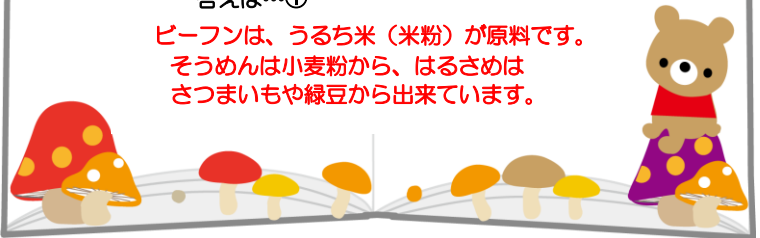
食育クイズ

お米からできているのはどれでしょう？

- ①ビーフン
- ②そうめん
- ③はるさめ

答えは…①

ビーフンは、うるち米(米粉)が原料です。そうめんは小麦粉から、はるさめはさつまいもや緑豆から出来ています。



旬の食材【もやし】

日本では主に3種類のもやし食べられています。

★大豆もやし

大豆もやしは、その名の通り大豆から作られるもやしです。先に大きな豆がついており、ほかの種類と比べてカリウムや食物繊維が豊富です。

★緑豆(りょくとう)もやし

緑豆という中国原産の豆から作られるもやしです。春雨の原材料にもなっています。

★ブラックマッペ(黒豆もやし)

ブラックマッペという黒い豆から作られるもやしです。黒豆が持つ特有の甘味と、やや細めの茎が特徴的です。

旬の食材【きのこ類】

★便の通りをよくしてくれる不溶性食物繊維と腸の環境を整えてくれる水溶性食物繊維の両方を含んでいます。

★ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルを豊富に含んだ低カロリー食品です。

★β-グルカンを多く含み体の免疫力を高めてくれてアレルギー症状を緩和してくれます。



旬の食材【柿】

★大きめの柿であれば、1個食べるだけで、ほぼ1日のビタミンCを摂取する事が出来ます。

また、他の果物には比較的少ない、ビタミンAも多く含まれ、特に干し柿の場合だと、生の物と比べ2倍もビタミンAが含まれています。

★柿の葉にもビタミンCが豊富に含まれこれを日陰に干しておいてお茶にすると優れた健康茶として利用できます。

★「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほど柿は健康食材として優れた効果を発揮します。



☆10月の薬膳料理☆

- ・ 秋のきのこの混ぜご飯
- ・ 焼き栗コロッケ
- ・ 秋が旬!!もやしで小町和え
- ・ 貝だくさんのみそ汁
- ・ 柿



【楽しく食事をしましょう】

楽しい雰囲気ですると、胃液の分泌を促すと言われていいます。美味しい食べ物を複数の人と楽しみながら食事ができるといいですね。

