



食育だより



2022年



9月



新学期が始まります



新高山めぐみ幼稚園

暑い夏もあと一息！爽やかな秋風を感じられる日が待ち遠しいですね。これからやってくる、実りの秋・スポーツの秋・芸術の秋など、さまざまな秋を満喫できるように、食事や睡眠・生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう。

●●● 秋のおいしい食べ物 ●●●

色々な食べ物がおいしくなる秋。そんな美味しい食べ物をさらに美味しくいただくために、食材の見分け方をご紹介します。是非食材選びの参考にしてみてください♪

さんま：黒目の周りが透明で澄んでいるもの

きのこ：かさがあまり開いてなく、軸がしまっていて、あまり汚れていないもの

梨：軸がしっかりとっていて、皮に色ムラがなくお尻がふっくらとして広いもの

ぶどう：粒の表面に白い粉がついているもの



旬の食材【 南瓜 】



夏の畑で見かける南瓜ですが、秋にかけて甘味が増し食べごろになります。免疫力を高める栄養素、ビタミンC、E、βカロテンが豊富です。煮る際には皮ごと食べられるように皮の厚い部分をそいだり、煮崩れ防止に面取りをすると良いでしょう◎

旬の食材【 冬瓜 】



食物繊維が多く含まれ、体の抵抗力を高めるビタミンCや、余分な塩分を体外に排出するカリウムなども含まれています。冬瓜は、名前を見ると冬のお野菜かと思われがちですが、旬は7月頃から9月頃までです。ただし、貯蔵性が高いので、寒くなってからでも美味しく食べられます。

旬の食材【 梨 】



水分が多く含まれてみずみずしい梨は、残暑の水分補給にうってつけの果物です。

＜梨の効能＞

- ・カリウム ⇒ むくみを解消する
- ・アスパラギン酸 ⇒ 疲労回復
- ・食物繊維 ⇒ 便秘解消

●●● 作ってみよう！ 豚肉の塩ダレ炒め ●●●

材料

- ・豚肉(うす切り) 50g
- ・玉葱 50g
- ・油 適量



《合わせ調味料》

- | | |
|----------|----------------|
| ・水 50cc | ・にんにく 少々 |
| ・塩 0.8g | ・ねぎ(みじん切り) 10g |
| ・こしょう 少々 | ・ごま油 5g |
| ・しょうが 少々 | ・片栗粉 2g |

作り方

- ① 合わせ調味料を用意しておく。
- ② 熱したフライパンに油をひき、豚肉と玉葱を炒める。
- ③ ②に①をよくからめる。
- ③ とろみが付いたら火を止めて、出来上がり！

9月の薬膳料理

- ・戻り鰹の照り焼き
- ・冬瓜のトロ旨煮
- ・マヨごま南瓜
- ・ごはん
- ・麩と玉葱のみそ汁
- ・梨

旬の食材【 戻り鰹 】



4.5月頃に獲れたかつおを「初鰹」、8.9月頃に獲れたかつおを「戻り鰹」とよびます。戻り鰹は初鰹よりもたっぷり油脂がのっているのが特徴で、「トロ鰹」とも呼ばれています。脂質はもちろん、貧血予防に役立つ鉄分も含まれています。

