

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2019年
11月号



給食室

公園の落ち葉が赤や黄へと色を変え、お散歩をしていると小さな秋が見られるようになりました。季節は秋から冬へと少しずつ移り変わっています。

朝晩も冷え込むようになり、布団から出られない朝こそ、しっかりと朝ご飯を食べましょう。朝ご飯は、寝ている間に低くなった体温を上げてくれます。特にたんぱく質は低くなった体温を上げるのを手助けしてくれます。

味噌には、体の中では作れない「リジン」というたんぱく質が含まれています。白菜や大根、人参、ほうれん草などの秋から冬にかけて旬を迎える食材は体を温めてくれる作用があるので、味噌汁の具材として一緒に摂取することでより体温の上昇を助けてくれます。忙しい朝には具沢山の味噌汁を食べて、寒さに負けない丈夫な体を作っていきましょう。

今月の 二十四節気

立冬(りっとう) 11月8日頃

立冬とは、冬の始まりのこと。朝夕冷え込み、日中の陽射しも弱まって、冬が近いことを感じる頃です。



小雪(しょうせつ) 11月22日頃

陽射しが弱くなり紅葉が散り始める頃。次第に冷え込みが厳しくなってきますので冬の備えを始める頃です。



《毎月19日は食育の日です》

鯖の栄養



鯖は晩秋から翌年2月にかけて旬を迎えます。鯖にはビタミンDや多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるので、骨や歯の健康的な成長に欠かせない栄養です。EPAやDHAに代表される多価不飽和脂肪酸は生活習慣病から体を守ってくれます。

鯖を選ぶときは、身の張り具合を確かめるのがポイントです。身が固く引き締まっているのが鮮度のいい証拠です。皮にシワがよっているものは、鮮度が落ちている可能性があります。

鯖は脂に栄養があるため、脂が落ちにくい味噌煮や照り焼きがおすすめです。スーパーで年中手に入る鯖ですが、一年の中で最も脂がのったこの時期に食卓の一品として取り入れ、旬を味わいましょう。

まいたけごはん



《材料4人分》

- ・油揚げ・・・1枚
- ・まいたけ・・・1パック
- ・お米・・・2合
- ・昆布・・・5cm角位を1枚
- ・料理酒・・・大さじ2
- ・醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・塩・・・適量

- ①お米は炊く30分～1時間前に洗って水気を切っておきます。
- ②小鍋に水1カップを入れ、昆布を漬けておきます。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きして、横半分に分けてから5mm程度の幅に切ります。まいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切り分けておきます。
- ④②の鍋を火にかけ、沸騰寸前で昆布を取り出し、③の材料と調味料を入れ、5分ほど煮て、具と煮汁にわけておきます。
- ⑤④の煮汁の粗熱がとれたら、炊飯器に煮汁と水を加え、通常の水加減にします。一度、味見をして、味を整えます。水加減を整えたら、具を入れて炊き上げて出来上がりです。

