



2017年10月
五十川保育園

朝晩は気温も低くなり、日増しに秋も深まってまいりました。涼しくなってきたとは言え、日中はまだまだ暑く、その為体力を消耗し風邪をひきやすい季節です。そこで大切なのは、1日3回の食事をしっかり食べる事です。特に朝御飯は1日のエネルギー源になるのでしっかり食べるようにしましょう。朝御飯を食べると、体が目覚め、脳が働き始める為、集中力が高まります。また、食事と共に大切なのは睡眠です。しっかり疲れをとり、丈夫な体を作りましょう。早寝、早起き、朝御飯を心がけ、風邪をひかないように気をつけましょう。

☆☆実りの秋☆☆
秋が旬の食材紹介

実りの秋の訪れです。新米をはじめ、きのこ、さといも、りんごなどたくさんのおいしい食べものがとれる時期です。旬の食べものは、味も良く、栄養価も高いので、食事やおやつに取り入れましょう。

なす

なすは1年中、出回っていますが、夏から秋が旬です。その中でも秋なすは実がしまっていて、種やえく味が少なく、肉厚でおいしいと言われています。福岡では「博多なす」が有名です。

☆なすの選び方☆

外皮につやがあり、がくの部分のとげが鋭く硬いものほど新鮮です。

しいたけ

しいたけは低カロリーで食物繊維が豊富で、便秘解消に有効です。また、日光にあてるとビタミンDが生成され、カルシウムの吸収に役立ちます。うまみ成分も多いきのこです。

☆しいたけの保存方法☆

水気や湿気に弱い食材ですので、キッチンペーパー等に包んでから、冷蔵庫で保存しましょう。

さんま

「秋刀魚」と書き、秋が旬の魚です。さんまに多く含まれるEPAやDHA等の不飽和脂肪酸は、中性脂肪を下げて血液の流れをよくする働きがあります。

☆さんまの見分け方☆

口の先や尾の付け根が黄色く、頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのあるさんまの方がより脂がのっています。

りんご

りんごには、カリウムや食物繊維が含まれており、「1日1個のりんごは医者を送らせる」という言葉があるほど、昔から健康にいい果物として知られています。

☆りんごの褐変防止方法☆

りんごは食塩水につけるか、レモン汁をかけると褐変を防ぐことができます。

新米

実りの秋と言えば、新米です。

☆新米をおいしく食べるには☆

保存：涼しい場所で保存

研ぎ方：最初の濁った水は、新米が吸う前に手早く捨てる。

炊き方：新米は水分を多く含むため、いつもよりお水を少なめに、30分ほど吸水させましょう。

さといも

さといもは、縄文時代から日本にあったといわれる作物です。ぬめりに含まれるムチンは、胃腸の保護や肝臓の強化に役立つといわれています。

☆さといもの選び方☆

泥つきのものが長持ちします。太っていて形がよく、適度に湿り気のあるものがよいです。

日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
2	月	初期：おかゆ・大根・人参・白身魚・里芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の和え物・野菜スープ	④ みかん	
3	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・白菜・かぶ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鶏ひき肉の野菜和え・わかめスープ	④ キウイフルーツ	
4	水	初期：おかゆ・人参・玉葱・チンゲン菜の葉 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜のくたくた煮・清汁	④ パインアップル缶	
5	木	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・南瓜・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・野菜スープ	④ ウエハース	
6	水	初期：おかゆ・玉葱・豆腐・トマト 中期・後期：おかゆ 豆腐の野菜和え・トマトスープ	④ 桃缶	
7	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	④ チーズ	
10	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック ひじきの野菜和え・野菜スープ	④ せんべい	
11	水	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・豆腐・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・清汁	④ 梨	
12	木	初期：おかゆ・人参・里芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 里芋の煮物・味噌汁	④ チーズ	
13	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・キャベツ・さつま芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・春雨スープ	④ みかん	
14	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	④ 桃缶	
17	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐の野菜あんかけ・清汁	④ バナナ	
24日 誕生会				
初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック・二色野菜の煮物・野菜スープ				
※初期は毎日ペースト状になります。				
			④牛乳	