



がつしょくいく 9月食育だより

2021年9月

あいせん保育園

● 今月の献立

夏の疲れの出でくる時期ですが、朝夕は過ごしやすくなり、子どもたちの食欲も増していくことでしょう。給食では旬の食材を取り入れた献立を提供していきます。

● 今月の食材



きのこ類、梨、さけ、
さけは、実は白身のお魚で、記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分、D H A や E P A が豊富です。ホイル焼きや揚げ物、ムニエルと様々な調理法で楽しめます。

きのこのおいしい季節

店頭には、色々な種類のきのこが並んでいます。きのこ類に共通して言えるのは、食物繊維やビタミンD、ミネラルが豊富で低カロリーということです。香りがよく、どんなお料理にも合う優れたものです。

しいたけ

3大うまみ成分のグアニル酸を多く含むしいたけは、免疫力を高めるビタミンDも豊富です。乾燥させるとビタミンDの含有量がぐんと上がります。

えのき

皮膚や粘膜の保護を行い肌荒れ防止なども期待できる、ナイアシンやピオチンを多く含みます。

なめこ

ペクチンという栄養素が豊富で、血糖値の上昇を抑えるなどの働きがあります。

秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで前後3日間のことを言います。保育園ではあんこの苦手な子ども食べられるように、あんこきなこの2種類を提供します。



9月22日おやつ

絵本を通して食育を



読書の秋、絵本にのちのちの食べ物の印象はわくわくとした気持ちとともに食への関心を高めめます。絵本を通じて食べる楽しさや、食事のマナーなどが自然と心に刻まれます。

『だし』調査ご協力ありがとうございました。

11月24日は『和食の日』にちなんで『だし』調査させて頂きました。様々な料理で使われるだしですが和食のまみを引き出す基本となります。この機会にいつもと違うだしを使ってみてはいかがでしょうか。



《 だし調査の結果 》

あいせん保育園の園児と職員の家庭で1番使われているだしは、...

1位 だしの素 22票

水に溶かすだけで簡単に和風のだしが作れる事で人気集中しています。時短料理の優れもの。

2位 鰹節 10票

奥行きがあり、香り、コクが広がる為、だしの素では出せない味が人気です。うまみが強く、離乳食に使われることも多い。

3位 昆布 / とりだし 8票

同一3位の昆布ととりだし。

昆布だしはどんな食材とも合うオールマイティーなだしで

他のだしと組み合わせるとさらにうまみがアップします。

とりだしは麺との相性よく、ラーメン、そば、うどん、

ちゃんぽんに使われることがあります。

調査では0票だった干しエビのだしを紹介し、煮出しと水出し方があり、煮出しでは濃厚なうまみのあるだしが取れます。素麺のつゆのだしとして人気があります。又、野菜との相性が抜群なので煮物料理に美味しく使う事が出来ます。



9月9日 重陽の日



重陽は5節句の1つで旧暦では菊が咲く季節であることから菊の節句と呼ばれています。菊酒、栗ごはん、食用菊の和え物やお浸しを食べたりして、無病息災をや長寿を願います。