

給食だより 2007年 10月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園 給食室

『天高く馬肥ゆる秋』『実りの秋』運動会やいもほり遠足、焼きいもパーティーなど楽しい行事が盛りだくさんの秋です。身体をいっぱい動かしている子どもたちは、運動会を前によりいっそう活発になっています。秋の味覚を楽しみましょう。

『秋の味覚』と『バランスのよい食事』



今月は「芋(いも)」を特集します。また、子どもたちの体調をととのえるために「バランスのよい食事」について考えてみましょう！！

芋いも

いもといっても種類は豊富ですが、普段よく食べているのは「じゃがいも」「さつまいも」そして「里芋」や、「やまいも(やまといも・ながいも・じねんじょ)」でしょうか。いもはでんぷん(炭水化物)が豊富で、ごはんやうどん、パンと同様エネルギー源となります。でんぷんは体内でゆっくり吸収されるため、生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。また食物繊維が多いのも特徴です。これからは特にお芋の美味しい季節となります。素材の味を大切におやつにとり入れてみましょう。

クイズ:いもをゆでるとき、あなたは<水から?? 沸騰させてから??>ゆでますか?? さあどっち??

バランスのよい食事

「バランスのよい食事」とはどのような食事のことを言っているのでしょうか。

食材は目的によって3つ(「あか」「き」「みどり」)に分類されます。

<p>あか: ^{からだ}身体をつくる食材 (蛋白質)</p> <p>肉・魚・大豆・大豆製品・卵・乳製品 等</p>	<p>き: ^{たんぱく質}熱やエネルギーとなる食材 (炭水化物・脂質)</p> <p>ごはん・パン・うどん・芋・油脂 等</p>	<p>みどり: ^{ちようし}身体の調子をととのえる食材 (ビタミン・食物繊維)</p> <p>野菜・果物・きのこ・海草 等</p>
--	---	--

調理する際に3つのバランスを意識してみましょう。簡単に「バランスのよい食事」を作ることができます！！

★簡単手作りおやつ★ 大学芋(子ども2人・大人2人分)

・さつまいも 450g ・水あめ 12g ・ざらめ糖 30g ・水 18g ・黒ごま 1g ・揚げ油

さつまいもは洗った後、水気をふき取り乱切りにする。揚げ油を150℃くらいに熱し、その中に芋を入れ、ようじが通るくらいまでやわらかくなら一度取り出す。油の温度を180℃まで上昇させ、カラッと揚げる。水にざらめ糖を煮溶かした後、水あめを加えて色が茶色くともみがか付いたら火からおろし、黒ごまを混ぜる。その中に、揚げたさつまいもを加え混ぜ合わせたら完成！！