



# 給食だより

# 2013年

# 11月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園



## 秋の味覚を食べよう！



秋は実りの季節です！冬に備えて、少しでも多くの脂肪をため込もうとするので、食欲がぐんと増します。秋にとれる魚には、脂がたっぷりのっています！また、いも類やくだもの、木の実も豊富です！秋の味覚を存分に味わいましょう！

### いも類

「さつまいも・さといも」など



焼き芋、お菓子などにも大活躍のさつまいもは、秋の味覚の代名詞！主成分のでんぷんは、エネルギー源となり、食物繊維も豊富です。  
また、さといもはいも類の中で最も低カロリーの食品です。

### 野菜類

「ブロッコリー・チンゲン菜」など



・緑色の蕾が集合した部位を食べるブロッコリーはカロテンやビタミンCが豊富！また、茎の部分は蕾よりも栄養価が高いので炒め物などに。  
・チンゲン菜は、加熱をしても歯触りが残る野菜なので、シャキシャキの食感を楽しめます。

### きのこ類

「しめじ・しいたけ・えのき」など



食物繊維が豊富で、便秘の解消、コレステロール低下の効果があります！  
また、しいたけにはうまみ成分である「グアニル酸」が含まれています。昆布のうまみ成分「グルタミン酸」と組み合わせると、うまみの相乗効果が生まれ、ぐんぐんおいしくなります！

### 魚介類

「さんま、さけ、さば」など



・秋のさんまは、脂が20%を超えるので最もおいしくなります！  
・秋鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富です！  
・さばは、EPA や DHA などの脂質や、各種栄養素をまんべんなく含みます。横腹に金色の模様があるものが、脂が乗って新鮮な証拠です！

### 果物類

「柿・りんご・梨・ぶどう・栗」など



・熟し加減によって様々な歯ごたえが楽しめる柿は、ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍あります。  
・りんごには、食物繊維「ペクチン」が多く含まれ、整腸作用や排便効果があります。  
・ぶどうは、糖類が多いのでエネルギー補給に効果的です。また、抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれています。  
・栗はビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消に効果的です。

### 秋の味覚レシピ

#### さつまいもサラダ(大人2人・子ども2人分)

- ・さつまいも...半分
- ・きゅうり ... 1本
- ・マヨネーズ...大さじ1
- ・にんじん...半分
- ・ベーコン...18g

さつまいもは厚めに切り、にんじんはイチョウ切り、きゅうりは薄切りにして軽く塩もみして水気を切り、ベーコンは細切りにする。さつまいもと人参は茹で、ベーコンはカリカリに焼く。  
材料をマヨネーズであえれば出来上がり