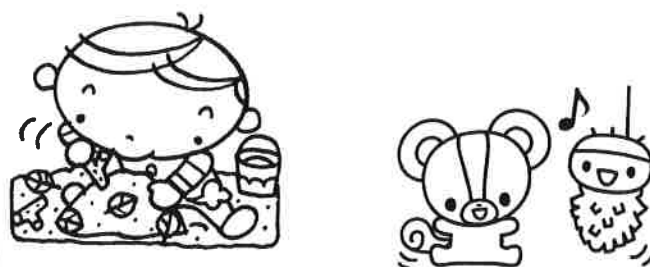


はすねだ
こども園



食事だより秋
旬を伝えよう! ミニ食材図鑑

新米 日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。

さつまいも 焼きいも・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。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

さといも いも類の中で最も低カロリー、また独特のぬめりは脳細胞を活性化するにはたらきがあります。低温での保存がきかないので、早めに食べましょう。煮っころがしや汁の具などに。

ごぼう 食物繊維が豊富な食材として有名ですが、実はごぼうを食用しているのは日本と韓国だけです。油を通すと甘味が増し、風味が引き立ちます。肉・魚と炒めものにしたたり、煮もの、サラダなどに。

菊の花 いにしえより食用として用いられ、不老長寿の靈草とされてきました。特有の香りと葉ごたえがおいしく、おひたし、酢のもの、天ぷらなどにします。栄養価というより風味を味わう野菜です。

しめじ 実はしめじは正式名称ではなく、現在「ほんしめじ」の名で流通しているのはぶなしめじ、「しめじ」で流通しているのはひらたけです。汁ものや煮つけ、天ぷら、炒めもの、きのこごはんなどに。

しいたけ 食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツ。うまみ成分が豊富です。煮もの、五目飯、炒めもの、天ぷらなどに。

まつたけ 香り高くすぐれた風味と希少価値からきのこの王様といわれます。その噛みごたえは、他のキノコ類より繊維が多く、固く重い茎を形成しているからです。炭火焼き、土瓶蒸し、すまし汁、炊き込みごはんなどに。



ブロッコリー
選び方 ●つぼみが密集して硬くしまり、均一に濃く色付いているもの。葉付きの場合は、みずみずしい緑色で葉先までピンとしているもの。茎の切り口にすが入った物、茶色っぽい物は鮮度が悪いので避けましょう。

保存方法 冷蔵で保存する場合は、ラップで包むかポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫の野菜室に、茎を下にして入れます。冷凍する場合は、小房に分けて硬めにゆで、水気をきってパットなどに広げて凍らせてから、密封できるポリ袋に移して保存します。

さけ(鮭) 秋になるといっせいに川をのぼってくる鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方いろいろ。加工しても栄養価が損なわれず、粕漬やけんせいなどにも。

さば(鯖) 秋のさばは脂がのっていて美味。EPAやDHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。味噌煮や竜田揚げ、酢でしめたさば寿司も有名。横腹に金色の模様があるものが、脂のり新鮮な証拠。

柿 熟し加減によってさまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめる柿。ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。柿生酢やサラダにも。

栗 秋の味覚の代表ともいえる栗は、茹でたり栗ごはんをしたり、甘露煮やきんとんなど子どもも大好きな食材です。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、便秘解消にも効果的です。

ぶどう 世界的にみると8000年以上の歴史を持つ古い果物。糖類が多いのでエネルギー補給に効果的で、疲労回復に役立ちます。また、抗がん性で話題のポリフェノールも多く含まれます。

いんげい そのまま食べるほかに、お菓子やサラダなど様々な楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

10分 朝ごはんレシピ

忙しい朝でも簡単に作れる栄養満点のレシピをご紹介します。
※材料は子ども2人分

- **ブロッコリーと鶏ささ身のケチャップ炒め**
材料
ブロッコリー …… 1/4株
鶏ささ身 …… 大1本(60g)
タマネギ …… 1/8個 塩 …… 少々
ケチャップ …… 大さじ1 油 …… 大さじ1
作り方
フライパンに油を熱し、薄切りにしたタマネギを炒め、透き通ってきたら、そぎ切りにした鶏ささ身を加え、色が変わるまで炒める。小房に分け、レンジで加熱したブロッコリーを加え、ケチャップを入れて塩で味を調える。
- **ロールパン**
材料
ロールパン …… 2個
- **ニンジンとダイコンのスープ**
材料
水 …… 1と1/2カップ
コンソメ(顆粒) …… 小さじ1
ニンジン …… 2cm
ダイコン …… 30g
塩 …… 少々
作り方
鍋に水、コンソメ、色紙切りにしたニンジンとダイコンを入れて煮る。ニンジンとダイコンに火が通ったら、塩で味を調える。



サプリメントは子どもに必要?

食事で補えない、足りない栄養素を補うサプリメント。よほどの偏食や医師からの指示・処方などがない限り、子どもには不要です。食事は味や香りを感じ、そしゃくして味わうもの。いろいろな食の経験を積む乳幼児期はサプリメントに頼らず、以下のことを実践しましょう。

- (間食・補食も含め)1日3~4食、食べる
- 主食・主菜・副菜を整える
- 苦手な食品の代替で補う(例:ピーマンは苦手でも同じ緑黄色野菜が食べられればOK)
- 苦手な食品は調理をくふうする(例:牛乳は苦手だが、ホワイトシチューなら食べられる)