



# ごちそうぐみだよ!



一ノ門わくわく保育園 No.7 令和3年9月30日(木)

## 秋の味覚を楽しもう!

「食欲の秋」「実りの秋」がやってきました。

さんま・さつまいも・栗・梨・ぶどうなど、食欲をそそるおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。ご家庭の食事にも旬の食材を取り入れ、秋の味覚を味わいましょう!

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。朝と昼の気温差があり体調を崩しやすい時期ですので、栄養が豊富な旬の食材をたくさん食べて、いっぱい身体を動かして元気に過ごしましょう。

ほくほくとした食感と甘味が特徴的な

## さつまいも



脳の働きが活発になる食物繊維は、芋類の中で1番多く水溶性と不溶性の食物繊維が含まれています。また、ビタミンCも芋類の中では多く含まれています。ビタミンCは水溶性のため熱に弱く、加熱すると溶け出してしまう性質がありますが、芋類のビタミンCはでんぷんに包まれているためビタミンの流出を抑えられるのが特徴です。

さつまいものようにでんぷんの多い作物は収穫してから2~3週間置くと甘味が強くなります。これを追熟といい、でんぷんが糖分に変わることによって甘味が増します。

## さつまいものマセドアンサラダ

10月5日(火)

の献立より



〈材料・4人分〉

〈作り方〉

さつまいも	140g	① さつまいもは1cm程の角切りにし、茹でて冷ましておく。
きゅうり	1/2本	② きゅうり、にんじん、キャベツは1cm角に切り、茹でて水に冷やし水気をきる。
にんじん	1/4本	③ ロースハムは1cm幅の正方形に切る。
キャベツ	1/6個	④ ①~③を合わせる。
ド ロースハム	3枚	⑤ ドレッシングを作る。
レ 酢	小さじ1	⑥ ④にドレッシングとマヨネーズを加えて和える。
ッ 油	小さじ1強	
シ 塩	少々	
ン こしょう	少々	
グ マヨネーズ	30g	

柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり甘い香りが特徴の **新米**

新米の季節がやってきました。お米の栄養の80%近くを占める炭水化物は、体の中でブドウ糖となってエネルギーに変わります。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。また、ビタミンやミネラルも含まれており、栄養バランスの良い食品です。

ぜひ今の時期にしか味わえない新米を楽しみましょう。



マセドアンとは、フランス語で「さいの目切り」という意味です。

→さいの目切りはサイコロのように立方体にする切り方です。

コロコロとした野菜の色どりが良いサラダです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

10月20日(水)はきりん組さんのお好み献立です。

メニューはお楽しみに☆

※以上児さんは白飯とコップと箸、未満児さんはコップを忘れずに!

