

暑かった夏も終わりを迎えようとしています。

秋は実りの季節です。子どもたちの食欲もグンっと増してくる季節になってきます。いも類、果物、魚、きのこなど、秋にはおいしい食材がたくさんあります。旬の食材には、栄養も豊富です。

秋の味覚を存分に味わって、これからやってくる冬に向けて、風邪に負け ない体作りをしましょう!

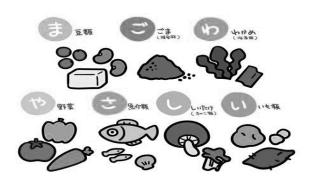


9月の献立より

『椎茸と昆布の煮物』

- ① だしを取った後の昆布(100g)を2cm 角の正方形に切る。
- ② 干し椎茸(6枚)は水で戻して 1/4 等分する。
- ③ 鍋に、切った昆布と干し椎茸、戻し汁と水を入れ、醤油 20 cc みりん 20 cc を入れて水気が無くなるまで煮詰める。
- ④ 仕上げに 水あめ 20 ccを入れて照りが出たら出来上がり♪

柔らかく煮えた昆布や椎茸を、子どもたちは玄米ごはんと一緒に パクパク食べてくれます(^^)/



~今月は「いも類」についてお伝えします~

いも類

いも類とは、植物の根っこや地下茎が養分を蓄えて太くなった部分の事です。さつま芋、じゃが芋、里芋、長芋などがあります。いも類は、ビタミンやミネラルが豊富で肌を若々しく保つ効果があります。また、食物繊維が豊富で、腸内環境を改善して便秘を予防します。

くさつま芋>

ビタミンCが豊富で、みかんと同じくらいの含有量になります。 ビタミンCは、肌に潤いを与え、シミやしわを防いで若々しい 肌を維持する効果があります。パントテン酸にも免疫力を高め る働きがあるため、風邪の予防にも効果があります。

また、焼き芋にすると栄養が凝縮されて、健康効果が増します。 冬に焼き芋を食べると、体が温まって、風邪を予防する効果も 期待できます。切り口から出る白い乳液(ヤラピン)には便を柔 らかくする効果がありますので、便秘の人は、焼き芋を皮ごと 食べると、便秘を解消する効果を得られます。