



～今月は「いも類」についてお伝えします～

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！

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。さつまいも、じゃがいも、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。



<さつまいも>

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。

今日の献立より 『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 20cc みりん 20cc 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 20cc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(^)/