

# 給食だより

10月号

2023. 9. 29  
ひまわりさかえこども園

夏の風から少しひんやりとした心地良い風と木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになりました。実りの秋、食欲の秋です。果物や野菜が美味しい季節になりました。旬の食材を味わって秋を感じてみて下さい。給食にもたくさん秋の食材を使っています。

## 秋の旬の食材と栄養

収穫の秋、味覚の秋到来です。食べ物には一番美味しくて栄養たっぷりな時季「旬」があります。特定の食材がほかの時季と比べて収穫量が多く新鮮で美味しく食べることができ、栄養価が最も高い時季のことです。特に秋は一年の中で色々な種類の食材が最も多く収穫されます。秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備えて体を温める効果があります。

### さといも

芋類の中でも最も低カロリー。また、独自のぬめりは脳細胞を活性化させる働きがあります。

### ごぼう

食物繊維が最も豊富な食材です。油を通すと甘みが増し、風味が引き立ちます。

### 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。又、うまみ成分が豊富です。

### さつまいも

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。

### 大豆

大豆が含むたんぱく質は、肉より脂質が少なく低カロリーなので生活習慣病の予防などに役立つ優れた食材です。

### りんご

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糖尿病予防にもなります。

### 柿

ビタミンCが豊富で、みかんの2倍です。干し柿にすると甘みが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。

### さんま

血中コレステロールを低下させ、血液をサラサラにする EPA と集中力や記憶力の向上・認知症を予防する DHA、骨粗しょう症予防のビタミン D が多く含まれています。

## 食物繊維とは……食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります

### 水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。  
(りんごなどの果物類、昆布やわかめなどの乾物類)

### 不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。  
(ごぼう・南瓜などの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な乳幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。お菓子やファーストフードなど子どもが好む食品ばかり摂ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、イモ類、豆類、キノコ類など毎日食事に取り入れて、積極的に食べるようにしましょう！

### 目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれる DHA やブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミン A 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。  
(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミン B1 目の神経の働きを正常にする  
(レバー・豚肉・うなぎ・麦)
- ビタミン C 目の充血を防ぐ  
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)

### お米のパワーを見直そう

日本人の主食でもある「お米」が収穫の時期を迎えました。米は私たちのエネルギーの源です。

- ① たんぱく質 肉や血をつくるもとになる
- ② 鉄分 貧血をふせぐ
- ③ 亜鉛 皮膚や骨格の成長
- ④ マグネシウム 精神安定や骨の形成
- ⑤ ビタミン E 体内の免疫細胞の強化

ごはんは噛めば噛むほど甘くなり、唾液もたくさん出ます。唾液に含まれるホルモンは脳を活性化します。新米を炊く時は少し水を加減しましょう。

### おに蒸しパン

#### (材料) 1人分

さつまいも	40 g
米粉	13 g
片栗粉	2 g
A ベーキングパウダー	0.6g
塩	0.1g
豆乳	16 g
黒砂糖	4 g

#### 作り方

- ① 豆乳に黒砂糖を加えて溶かす。
- ② ボウルに A を入れて混ぜ①を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ③ さつまいもを 1 cm 角に切り、水にさらした後、水気をしっかりと切り、②に合わせておく。
- ④ バットにクッキングシートを敷き、③を流して平らにならし、蒸し器で 20 分加熱する。
- ⑤ 加熱後、少し冷ましてから切り分ける。