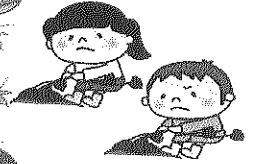


給食だより

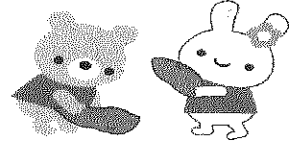


11月号

2024.10.31
ひまわりさかえこども園

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理や彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

「さつまいも」がおいしい季節になりました！



秋の味覚の一つ『さつまいも』は、9月から11月が旬です。ほんのり甘いさつまいもは、離乳食から安心して使える食材です。おやつだけでなく、カレーやコロッケ、みそ汁の具材にいれてもおいしいです。『ほくほく』とした優しい食感も楽しんでみてください。

さつまいもの栄養

食物繊維、β-カロテン、ビタミンCを多くふくんでいます。デンプン質で覆われているので加熱しても壊れにくい性質をしています。さつまいもに含まれる『アミラーゼ』という酵素は、デンプンを分解して麦芽糖にする酵素です。低温でゆっくり加熱することで甘味が増します。電子レンジでは急速に加熱が進むため甘味を引き出すことが出来ません。

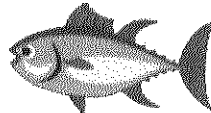
収穫後にさつまいもが甘くなる？

さつまいもは、収穫後に酵素によってデンプンが分解され「追熟」します。追熟は、さつまいもを収穫した直後から始まっています。収穫後しばらくおくことで、甘みが増しておいしくなります。さつまいもを水洗いすると、皮に傷がつきそこから傷んでしまうことや、水分を含んでカビの原因に繋がります。砂つきのまま置いておきましょう。また10℃以下になると傷みやすくなるため、冷蔵庫にそのまま入れないようにしましょう。

旬のものを食べよう！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめます！旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

旬の食材「さば」



秋は脂がのっておいしくなります。脂に DHA、EPA がたくさんふくまれています。

- DHA…脳の働きを助ける。
- EPA…血液の流れをよくする。
- ビタミンD…カルシウムの吸収をし、骨や歯の発達を助ける。

旬の食材「柿」



ビタミンCが豊富な栄養価の高い果物です。

- ビタミンC…免疫力をつける。
- ビタミンA…体の粘膜や皮膚を健康的に保つ。
- 葉酸…赤血球を作り出す。
- 食物繊維…便秘を解消する。



さつまいもの豆乳カレースープ



カレー風味のまろやかなスープです。さつまいもの甘味とカレーのスパイスがよくあいます！



(材料 4人分)

- さつまいも 中1本
- 玉葱 1玉
- 人参 1/2本
- コーン(冷凍) 40g
- ウインナー 4本
- 油 大さじ1
- 調整豆乳 100cc
- コンソメ 大さじ1
- カレー粉 少々
- 塩 小さじ 1/2
- パセリ 少々

(作り方)

- ①さつまいもは3cm角、玉葱・人参は千切りに切る。ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油をひき、ウインナー、玉葱、人参、コーン、さつまいもの順で炒め、水400ccを入れ火にかける。
- ③②が柔らかくなったら○の調味料、豆乳をいれ、最後にパセリを入れて出来上がり。