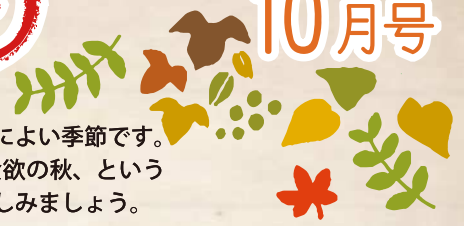


きゅうしょくだより

2023年
10月号



秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのよい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。



▶食べたものがわたしたちのからだをつくる

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べ物にはいろいろな栄養が含まれ、それぞれ含まれる栄養の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日をおくるためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。

6つの基礎食品、3つの食品群

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群に分けることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事を作ることができます。



しぼう 脂肪

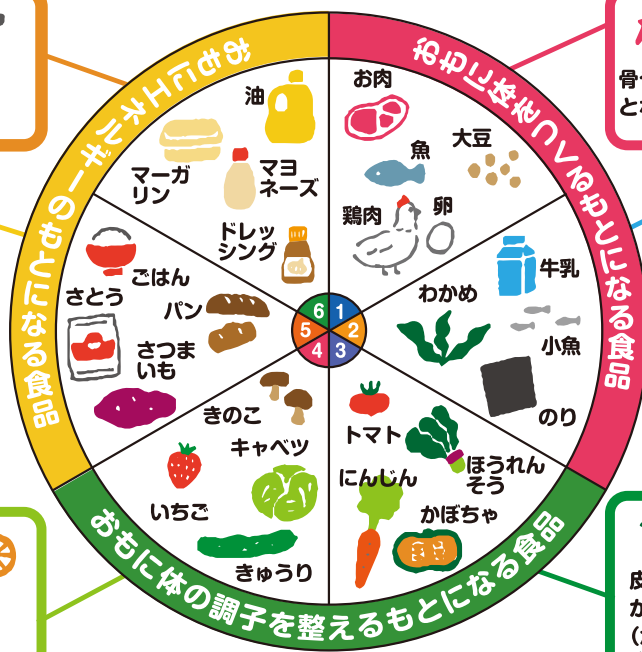
エネルギー源となる
(油脂類、脂肪の多い食品)

たんぱい かぶつ 炭水化物

エネルギー源となる、
からだの機能を調整
(穀類、芋類、砂糖など)

ビタミンC

からだの各機能を調整
(淡色野菜、果物など)



たんぱく質

骨や筋肉等を作るエネルギー源となる
(肉、魚、大豆製品など)

むきいっ 無機質 (カルシウム)

骨や歯をつくる、
からだの機能を調整
(牛乳、乳製品、海藻、小魚など)

カロテン

皮膚や粘膜の保護、
からだの各機能を調整
(かぼちゃ、人参などの
緑黄色野菜)



◆みんなで考えよう！食のSDGs

10月には、農林水産省が、消費者庁、環境省と連携してすすめている「食品ロス削減月間」です。日本の食品ロスの多さは問題視されています。国民1人あたりに換算すると、毎日ごはん茶碗一杯分位を毎日捨てている量だといいます。その量は、“世界全体が飢餓に苦しむ人々に援助している食料の量の約2倍”に相当します。また、その食品ロスを処理するためのお金、環境にも悪く、生活を見直してみましよう。






秋の味覚

秋は、食欲の秋とも言われています。さんま、さつまいも、きのこ、かぼちゃ、梨、栗などが美味しい季節です。他にも様々な食材が美味しい季節です。

～秋が旬の食材紹介～


さんま



さんまは秋、脂がのり美味しくなります。さんまの脂質には、必須脂肪酸である DHA や EPA が多く含まれています。脂ではありませんが、身体にとって必要なもので、体内で作ることができないため、食事から摂ることが必要です。

DHA・EPA


DHA は頭の回転を良くしたり、EPA はさんまの皮の部分に記憶力を高める働きがあります。多く含まれています。血液をサラサラにする働きがあります。




お子さんと一緒にさつまいも茶巾など簡単にできるものを作って食欲の秋を楽しんで下さい




さつまいも



さつまいもの不溶性食物繊維は腸を刺激して、排便を促してくれるため便秘改善の効果があります。また、さつまいもにはでんぷんなどの糖質が多く含まれています。さつまいもが加熱すると甘くなるのは、でんぷんが酵素によって分解されるからです。




きのこ



しいたけ、しめじ、まつたけ、なめこ、マッシュルーム、えのきなどたくさんの種類があります。きのこは、食物繊維たっぷりでお腹の調子を整えてくれます。秋の旬の食材を使った、さんまの焼き魚や、さつまいも・きのこの炊き込みご飯などぜひ食事に取り入れてみて下さい！

スイートポテト



材料 (8 個分)

さつまいも・・・1本 (300g)
 バター (無塩)・・・30g
 生クリーム・・・大さじ1杯 (牛乳でも可)
 卵黄・・・・・・・・1個分
 砂糖・・・・・・・・50g

作り方


- さつまいもは輪切りにし、厚めに皮をむいて一口大に切り、水にさらして水気を切る。
- 鍋にさつまいもを入れて、かぶる量の水を加えて中火で熱し、竹串が通るくらいまでゆでて水気を切る。
- 鍋の中でさつまいもをつぶす。再び中火にかけ、木べらで混ぜながら 2-3 分熱し、水分を飛ばす。
- 弱火にして、無塩バター、生クリーム、砂糖を加えて混ぜる。
- 火を止めて、卵黄を加えて混ぜ、粗熱をとる。
- 天板にクッキングシートを敷き、生地を 15 等分にして成形し、並べて卵黄 (ツヤ出し用) をぬる。
- 200°C に予熱したオーブンで 20 分焼く。

レシピ 息まんじゅう

*秋の味覚のさつまいもを使い、小麦粉・砂糖・塩だけのシンプルなおやつです。ぜひおやつに(▽▽)

材料 (幼児 1 人分)

さつまいも・・・30g
 砂糖・・・・・・・・7g
 塩・・・・・・・・少々
 小麦粉・・・・・・・・15g



作り方

- さつまいもは 8 ミリ角の大きさに切る。切ってしばらく置く場合は、水にさらしておく。
- 切ったさつまいもに砂糖と塩を加えて混ぜ合わせる。(15 分位)
- 15 分経ったら、小麦粉を入れる前に水が足りないのを、水を小さじ 1 位加えて混ぜ合わせる。
- ③に小麦粉を加えしっかり混ぜる。
- ④をスプーンなどですくい取り、1 個分をクッキングシートに塊でのせ、蒸し器で 15 分～20 分蒸す。