

食育だより

ピノキオ幼児舎



2020年度10月



10月に入り、ようやく秋を感じられるようになりました。

皆さんは実りの秋、芸術の秋、食欲の秋、読書の秋、、、どんな秋を過ごしますか。今年ならではの秋の過ごし方を探すのも楽しいですね。

お月見



お月見は、奈良時代に中国より伝わった風習です。それが江戸時代に秋の収穫祭と結びつき人々の間に広まりました。そのため、お月見の際にはお月見団子の他に秋に収穫したものをお供えします。



今年の十五夜は 10/1、十三夜は 10/29 です。秋の旬の野菜や果物をお月見団子と一緒に飾り付け、月見の宴を楽しみましょう♪



さといも

インド東部からインドシナ半島が原産地で、日本でも古くから栽培され、江戸時代まではいもの主役だったといわれています。

ぬめりとアクがあるので調理の際は皮をむいたら軽く塩をまぶし、下ゆでをして使いましょう。煮ものや汁ものが、よりおいしくなります。



おやつを考えたよう



普段ご家庭ではどのようなおやつを食べていますか。おやつは砂糖や塩を控えた薄味で、油を使いすぎているものが理想的です。つついおやつを食べ過ぎてしまう時は、噛みごたえのあるおやつがおすすめです。噛み応えのあるおやつは、よく噛むことで、唾液が多く出て消化を助けてくれます。唾液が出ることで口の中がきれいになり、虫歯予防にもなります。保育園では「ごまいりこ」が人気の噛み応えのあるおやつです。市販の物も売られていますが、手作りでも美味しくできます。ぜひ、お試しください。

ごまいりこ

＜材料＞ *小さい食べる煮干し使用

- ・かたくちいわし(煮干し) 2.5g
- ・いりごま 0.5g
- ・水 0.8g
- ・砂糖 0.5g
- ・醤油 0.5g

＜作り方＞

- ・煮干しはフライパンで弱火で焦げないように焙煎する。
- ・ポキッと折れるくらいの状態にし、バット等にあげる。
- ・調味料と水を鍋に入れ中火にかけ、小さい泡がたくさん出てきたら煮干しとごまを加えてからめる。
- ・クッキングシートの上に広げて冷まし完成！



食物繊維をとろう



秋に収穫されるさつまいもやきのこ類は食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とがあり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません、大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。



食育クイズ



Q サケは赤身魚？白身魚？

A 正解は白身魚です。魚は、筋肉中の血色素である「ミオグロビン」の量によって、赤身か白身に分けられます。鮭は、この血色素の量が少ないため、身がピンク色でも白身に分類されます。鮭がピンク色なのは、赤い色素「アスタキサンチン」をもっているプランクトンオキアミなどを餌として食べているからです。