



たのしく食べよう

まつばら保育園

秋といえば“食欲の秋”。いろいろな食材が旬を迎える季節となりました。厳しい暑さを乗り越えて育った芋類やキノコ類、冬まで保存できる根菜類、果物、お魚がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を献立にも取り入れていきたいと思えます。

秋の味覚“きのこ”を紹介します



秋の味覚の“きのこ”は、倒木や切り株などに生えることから『木の子ども=きのこ』といわれています。きのこにはお腹の調子を整える**食物繊維**が豊富で、腸内環境を整え免疫力を高める働きがあります。また、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**も多く、骨を強くする効果があります。



きのこの栄養を丸ごといただきましょう

洗わない

きのこは洗うと風味が落ちてしまうので、湿らせたペーパータオルなどで汚れをふき取りましょう。

カルシウムが豊富な食材と一緒に食べる

カルシウムが豊富な魚や乳製品などと一緒に食べることでカルシウムの吸収率をアップすることができます。

油と一緒に食べる

きのこに含まれているビタミンDは脂溶性なので、油と一緒にとることで体内への吸収率がアップします。



冷凍する

きのこは冷凍するとより旨味を感じられるようになります。栄養成分も溶け出しやすくなるので、効率よく摂ることができます。



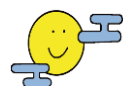
秋の味覚 鮭ときこのホイル焼き

<大人2人分 材料>

生鮭 2切れ(150g)
えのき茸 70g
しめじ 70g
バター 10g
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1

<作り方>

- ①えのき茸、しめじは石づきを取り手でほぐしておく。
- ②大きめのフライパンにアルミホイルをしき、鮭・きのこを敷き詰める。
- ③しょうゆ・みりん・バターをいれアルミホイルを包む。
- ④周りに水を入れ、蓋をして15分加熱し、鮭に火が通ったら、器に盛り付ける。

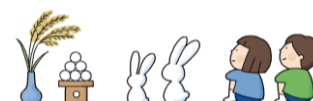


今年の十五夜は29日(金)になります



一年の中で一番キレイな満月が見られる十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、その美しい月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝をする収穫祭として親しまれています。十五夜には、月見団子や農作物を用意し、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

十五夜にお供え物するもの



すすき



秋の七草の1つで、白い尾花が、稲穂に似ていて魔除けの効果があります。

団子



丸い団子を月に見立て、感謝の気持ちを表します。

農作物



里芋、栗、枝豆、ぶどうなどの農作物を備え、豊作に感謝します。
中秋の名月は、旬の里芋をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれています。