



令和4年11月号
焼津南保育園

10月の子ども達の様子

10月12日は外国食メニューを作りました。「ヨージキ(ロシア語でハリネズミ)」はロシア料理で、トマト煮の肉団子に混ぜ込まれたお米に火が通ると、ハリネズミの棘のように見えます。「リヨネーズポテト」は、玉葱がよく採れるフランスのリヨン地方の料理で、じゃが芋と玉葱を炒め合わせて作ったメニューです。ヨージキはロシア、リヨネーズポテトはフランスの料理だと話すと「知ってる」「聞いたことあるよ」と教えてくれたり、テレビや本などで聞いたことのある外国の名前を覚えてくれる子もいました。



★旬のお話【柿】★

栄養

ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富です。風邪や貧血の予防などの効果が期待できます。カロテノイド系色素の一種であるクリプトキサンチンとリコピンには、抗がん作用があるといわれています。

ビタミンCは、ミカンやイヨカンなどのかんきつ類の約2倍も含まれています。

美味しい柿の選び方

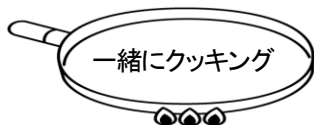
ヘタの形がきれいで、果実にはりついているものを選びましょう。果皮はツヤがあり、色が均一で赤みがあり、大きく重みのあるものがよいです。

柿の保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。柿はヘタが乾くと柔らかくなる性質があるため、ぬらしたキッチンペーパー等をヘタに当て、下にして保存すると熟すのを遅らせることができるそうです。

* 11月の栄養の目標値と1ヶ月分の平均栄養量 *

乳児	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
目標値	464kcal	17.4g	12.9g	1.5g
栄養量	449kcal	17.2g	14.4g	1.4g
幼児	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
目標値	511kcal	19.1g	14.2g	1.4g
栄養量	501kcal	19.0g	16.7g	1.7g



★味覚サラダ★

作り方

- ① さつま芋は皮をむきサイの目に切って茹でておく
- ② 柿は皮をむいてサイの目に切り、レタスは食べやすいサイズのザク切にする
- ③ さつま芋が冷えたら、②と一緒にマヨネーズで和えてお好みで塩で味をととのえて出来上がり。

旬の柿とさつま芋を使った、この時期ならではのメニューです。サイの目切りにすることで食感も楽しいサラダになりますよ。

材料(大人2人+子ども2~3人分)

- ・さつま芋(大) 1/2本
- ・柿(甘がき) 1/2個
- ・レタス(大きめの葉) 1~2枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・塩 適量