

10月

食育だより

平成29年9月29日刊行

人参で風邪に負けない体を作ろう。

カレーに肉じゃが、サラダなど、様々な料理に登場する万能野菜の人参。人参は全国各地で生産されており、産地をかえて1年中出荷されているが、人参は秋から冬にかけてがおいしい時期です。

人参は、緑黄色野菜の特徴であるカロテンが豊富な野菜です。カロテンは、免疫力を高めてくれるため、季節の変わり目で風邪をひきやすい季節に食べるのがぴったりです。

美味しい人参の見分け方

- ① なるべくオレンジ色が濃いもの
- ② 葉付きのものは葉がみずみずしい状態のもの
- ③ 芯の直径が小さく緑色に近いもの

◎旬の食材レシピ



『人参とツナの和え物』



材料 (4人分)

- ・人参…1本
- ・玉葱…4分の1個
- ・ツナ缶…20g
- ・マヨネーズ…大さじ1弱

作り方

- ① 人参千切り、玉葱スライスに切る。
- ② ①を茹でる。
- ③ ②をツナとマヨネーズと和える。



★9月の食事風景・食育風景★

夏の暑さも和らぎ過ごしやすくなりました。子供たちの食欲も徐々に上がりつつあるのを日々感じます。おかわりをするために苦手なものでも頑張って食べている姿が見られ、とても嬉しいです。

新メニューのひまわりパイは子供たちからとても好評で「ひまわりだ！」という声や、中に入っている餡がかぼちゃだと気づき、伝えにきてくれる子もいました。

お彼岸には、おはぎを提供しました。おはぎのなかにあんこが入っていたため、苦手な子が多いのでは？と思いましたが、こちらの心配はよそにぺろりと完食する姿がみられ、たくさんの「おいしかったよ」を聞くことが出来、とても嬉しく感じました。3月のお彼岸にも提供していきたいと思います。

★10月の新メニュー★

- ・ししゃもフライ…今の季節が旬であるししゃもを使った新メニューです。
- ・竹輪とツナの梅ひじき和え…梅が入ったさっぱりとした和え物です。
- ・パンプディング…パンを使った新メニューです。外はカリッと、中はふわっとしたおやつです。
- ・人参とツナの和え物…今が旬の人参を使った新メニューです。

だしのうまみを感じてみよう！

鰹節、昆布、しいたけなどの天然だしの美味しい味を楽しんでみましょう！顆粒だし、濃縮だしには食塩が多く含まれている場合が多いので、成分表示を確認してみてください。天然だしを使うことで、味噌や醤油の量を減らしてもおいしく食べることができるのでぜひご家庭でやってみてください。