



令和5年 10月1日 桜山保育園

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の“秋”がやってきました。

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節ですね。秋は、食べ物のおいしい季節でもあり、桜山保育園でも旬の食材を取り入れながら、給食作りをしていきたいと思えます。

★旬の味覚を楽しもう



秋は日本人の食生活に欠かせない、米が収穫される季節です。また、柿やりんごの果物が実り、ぎんなんや栗等の様々な秋の味覚を楽しむことができます。



米・・・新米の季節。新米は香りがやわらかく、独自のうま味を楽しめます。



さんま・・・秋の字がつく秋刀魚は、秋を代表する魚です。脂がのりおいしい時期です。



さつまいも・・・さつまいもは加熱すると甘みが増します。いも類に含まれるビタミン C は加熱しても壊れにくい特性があります。



きのこ類・・・低エネルギーで食物繊維も豊富なきのこ類。独自のうま味があります。



りんご・・・秋から冬にかけてがもっともおいしい時期です。香り高く感じる果物です。

このように秋の食物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える寒い冬に備えた体作りに役立つといわれます。また、栄養素だけではなく食材の持つ味わいは、「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味(味がこってり)」という具合に季節ごとに変化します。

★鉄骨サラダレシピ



子どもたちに人気の鉄骨サラダのレシピをご紹介します。鉄骨サラダは、鉄分とカルシウムを多く含む食品を組み合わせたサラダです。鉄分の「鉄」と骨を丈夫にするカルシウムの「骨」で鉄骨サラダです。

○材料(4人分)

- ・ひじき(乾) 10g
- ・にんじん 1/2 本
- ・きゅうり 1/2 本
- ・しらす 50g
- ・コーン お好み

○調味料

- ・マヨネーズ 大さじ 3
- ・砂糖 小さじ 1
- ・醤油 大さじ 1
- ・酢 小さじ 1
- ・ごま油 お好み

○作り方

- ①ひじきを水に戻し、茹でて冷ましておく
- ②人参・きゅうりは千切りにし、茹でて冷まし、水気を切る
- ③しらすはごま油で炒めて水気を飛ばす
- ④調味料を合わせてドレッシングを作る
- ⑤④の調味料の中にすべての材料を入れ、混ぜ合わせて完成!



令和5年 10月1日 桜山保育園