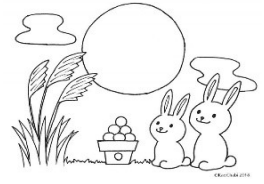




給食通信



暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は一年を通して、一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることには豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。太子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っています。



お米のおはなし



*** お米のパワーを見直そう ***

これからの時期、新米の流通が多くなります。お米は日本でできる数少ない穀物で、古くから私たち日本人の食事には欠かせないものです。

体や脳のエネルギーのもと



お米にはからだの中でエネルギーを発生する「でんぷん」がたくさん含まれています。ごはんを食べると、そのエネルギーによって私たちの体や脳は活発に動きます。



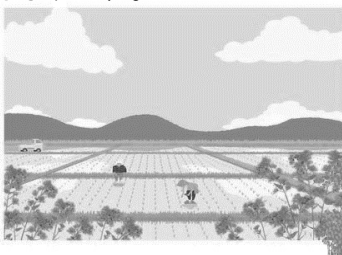
よく噛む習慣がつく

粉にして食べる小麦と違い、米は粒のまま食べるので、自然によく噛んで食べる習慣が身につきます。

腹持ちが良い



お米は周りを硬い細胞の壁で囲まれ、消化・吸収がとてもゆっくりです。ゆっくり消化されるのでパンや麺より腹持ちが良くなります。ごはんが太りにくいのは腹持ちが良いため間食が少なくなり体に脂肪をためるインシュリンというホルモンの分泌が緩やかになるからで、肥満や糖尿病の予防にもなります。



お米という漢字に 隠されたひみつ



「米」という字は「八十八」という文字からつくられたと言われています。お米ができるまでには88回もの手間がかかるという意味です。昔に比べて、今は便利な機械もあるので、米作りも早く楽にできるようになりました。それでも稲を育ててお米を収穫するまでには、たくさんの手間がかかります。大切に手をかけて育てられたお米だから、大事に食べたいですね。



給食レシピ

太子保育園
R4.10

かぼちゃクッキー (30枚分)

〈材料〉

ホットケーキミックス	150g	無塩バター	50g
かぼちゃ	100g	砂糖	50g
油	大さじ1	バニラエッセンス	5滴



〈作り方〉

- ① ≪下準備≫天板にクッキングシートを敷く。ホットケーキミックスはふるう。バターは常温に戻す。
- ② かぼちゃは種を取り、つぶしやすい大きさに切る。鍋で柔らかく茹で、皮をむきフォークなどでなめらくなるまでつぶす。油を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ボウルにバターを入れてクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加えて白っぽくなるまですり混ぜる。
- ④ バニラエッセンスを加えてその都度混ぜる。②、ふるったホットケーキミックスを加えて混ぜ手でひとつひとつにまとめる。(耳たぶくらいのかたさが目安です。)
- ⑤ 生地をめん棒で3～4cmの厚さに伸ばし、冷蔵庫で1時間程度冷やす。
- ⑥ ⑤を型抜きして天板に並べ、160℃に予熱したオーブンで10分焼く。



魚を食べよう ～魚が健康に良い理由～



和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。魚が健康に良い理由をお伝えします。

≪体をつくるたんぱく質が取れる≫

魚には必須アミノ酸が豊富に含まれています。必須アミノ酸は体内で合成することができないため、毎日必ず食べ物から摂らなければなりません。特に幼児の場合は成長の為のたんぱく源として欠くことはできません。

≪生活習慣病のリスクを下げる≫

魚と肉は同じたんぱく源ですが、含まれる脂肪酸が異なります。魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、脳卒中や心臓病、肝臓、すい臓がんのリスクを下げる事が分かっています。

≪脳・目の発育を助ける≫

脳の発育には糖質、たんぱく質、脂質、そしてビタミンや鉄等が必要ですが、その中でも重要なのが、魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)です。このDHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助けることも分かっています。DHAを多く含む魚は、さんま、ぶり、さば、いわし等の青魚のほか、鮭などがあります。

≪骨を丈夫にする≫

小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています。また、魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。