



ハロウィンクダより

～4号～

令和2年11月上旬
社会福祉法人 希愛会
松本保育園 厨房職員

木々が衣替えをはじめ、朝夕冷たい風が吹いている今日この頃…秋の訪れを感じるようになりました。

収穫の秋！食欲の秋！美味しい食べ物がいっぱいあります。秋にとれるさまざまな食べ物を味わって、おいしい秋を見つけましょう。

旬の食べ物 きのこ

きのこは秋が旬の食べ物です。最近では、人工栽培によって1年中食べることができるようになりました。独特の味や香り、歯ざわりやぬめりがありますが、それらを生かすように調理すると、おいしさが引き立ちます。給食で使用しているのは、しいたけ、しめじ、なめこ、マッシュルーム、えのきたけ、きくらげなどです。

<p>しいたけ</p> <p>日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけのもどし汁は、だし汁として利用できます。</p>	<p>しめじ</p> <p>「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味が良く人気があります。</p>	<p>なめこ</p> <p>独特のぬめりがあるのが特徴です。</p>
<p>マッシュルーム</p> <p>欧米ではマッシュルームといえはきのこ全体をさすこともあるほど一般的です。給食では缶詰のものを利用しています。</p>	<p>えのきたけ</p> <p>炒めものや鍋物によく合うきのこで、火が通っても歯ざわりがよいのが特徴です。</p>	<p>きくらげ</p> <p>塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯ざわりがあります。</p>

きのこはローカロリー食品とよばれ、栄養素がなさそうですが、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれています。

さまざまなおイモ

肉ジャガに欠かせないジャガイモ（秋作でとれる秋じゃがは、でんぶんの品質が良くておいしい）、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさんの種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話ししてあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。

サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。
DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてています。

ハロウィン 今年度のハロウィン仮装パレードは、コロナ感染症予防対策の為中止となりましたが、お食事に『かぼちゃスープ』や新メニューの『チキンアップルソース』♡ おやつには、『パンプキンケーキ』を食べて雰囲気を楽しみました。

