

# きゅうしよくだまり

NO.6

過ごしやすい気候になってきました。実りの秋・食欲の秋です。気温が下がると体温維持のために多くのエネルギーが必要になり、この時期子ども達の食欲もぐんと増えます。給食でも、芋類やきのこ類など季節のおいしい食材を使用しますのでどうぞお楽しみに♪



## 秋の味覚

**りんご** ビタミン、ミネラル、有機酸などはもちろん食物繊維もたっぷり。低カロリーで腹もちが良い果物です。

**さつまい** ほっこり甘いさつまいの主な成分はでんぷんで、加熱によって一部が糖質になるうえに、ビタミンC、B1、B6なども豊富に含まれています。

**きのこ** カルシウムの吸収を助けるビタミンDや成長ホルモンの分泌を促し、新陳代謝を活性化にするオルガニンが豊富です。



味し 香りし「まいたけ」

昔から味がよく、食べると体の調子がよくなるといわれていたまいたけは、「きのこのこ」と呼ばれていました。その名の通りなかなか見つけることができず、見つけた者が「舞い上がった」喜びなので、この名がつけられたそうです。

お肉の炒め物の材料が、栗の原木にまいたけが登場する。

生のまいたけには「たんぱく質分解酵素」という成分が含まれているため加熱する前にたんぱく質である肉と一緒に加熱しておくことで肉が柔らかくなるという良い効果があります。

## レンジ簡単揚げない 大学いもレシピ

材料 3~4人分	作り方
さつまいも 3本 (150~180g)	① さつまいもは洗って、お好みで大きさに乱切りにして、水にさらす。
砂糖 20g	② 水を切り、ふんわりラップをかけレンジ(500wだと)約7~10分程度竹串がスッと入るのを目安にかける
オイル 10g	③ 鍋にAを入れ、トロッとするまで弱火にかけ、②のさつまいもを入れじっくりとからめる
酒 10g	
こしょう 10g	④ お好みで黒ごまをかけた出来上りです
水 8g	
黒ごま 適宜	
サラダ油 適宜	

※ さつまいもをからめる前に、サラダ油をひいたフライパンで軽く炒めておくを揚げた大学いものようになります。

## ～ 栗ごはんおにぎり～

10月のおやつのおにぎりは「栗ごはんおにぎり」です。栗は秋を代表する食材のひとつです。毎月なるべく旬の食材を取り入れた具材のおにぎりを献立に追加しています。次はどんなおにぎりがかな? と楽しみにしてもらえたら嬉しいです。