

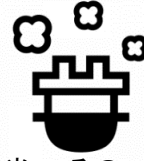


しょくじだより

令和元年度 11月号
社会福祉法人 童心会
柏 ECEC 保育園 栄養士 萬木 みさき

寒い季節になってきました。風邪の予防のためにもバランスの良い食事を取り、体の内側から温めるように心がけましょう。エネルギーの素のご飯や芋、そして魚や大豆製品(豆腐など)・卵や肉などのたんぱく質が体温を維持してくれる効果があります。ぜひ、ご家庭でのお食事もお楽しみでください。

新米の季節になりました



日本人の主食、お米が収穫の時期を迎えます。新米とは、その年に収穫されたお米を「新米」、その前の年に収穫されたお米を「古米」と言います。お米には、パワーの源となる消化・吸収が高く、良質なでんぷんの他、タンパク質や脂質、ビタミン B1 やビタミン E などの栄養素が含まれており、栄養の宝庫です。秋の味覚と合わせて美味しい新米を味わいましょう。

お米のパワーを見直そう！

- ・どんなおかずにも合う。
- ・繊維質が多く、便秘になりにくい。
- ・ごはんは腹もちがよく太りにくい。



→お米として実った粒をそのまま食べるため、小麦を粉に加工したパンや麺よりも吸収が穏やかで、腹もちがよく満腹感が得やすいです。また、お米の糖質は優先的にエネルギー消費に使われ、太りにくいからだを作ります。

・脳の働きを活性化する。

→パンや麺が粉食であるのに対し、お米は粒食のため食べる際には咀嚼が多く必要になります。しっかりと噛み、顎を動かすことで脳への血流が良くなり、脳の活性化につながります。

😊 ちょこっとレシピ ★五平餅★ 😊

<材料> 10 個分

- ・米 120g
- ・もち米 130g
- ・水 380ml
- ・A(味噌 25g・三温糖 25g・みりん 8g)

<作り方>

- ① 米ともち米を研ぎ、水を入れて炊く。
- ② A の調味料を混ぜる。
- ③ 炊きあがったご飯を少しつぶして 10 等分にし、小判型にする。
- ④ 一度トースターで両面がカリッとするまで焼き、②の味噌を塗り、さらに焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり！



11月の旬な食材

魚

鮭、さば、さわら、ししゃも



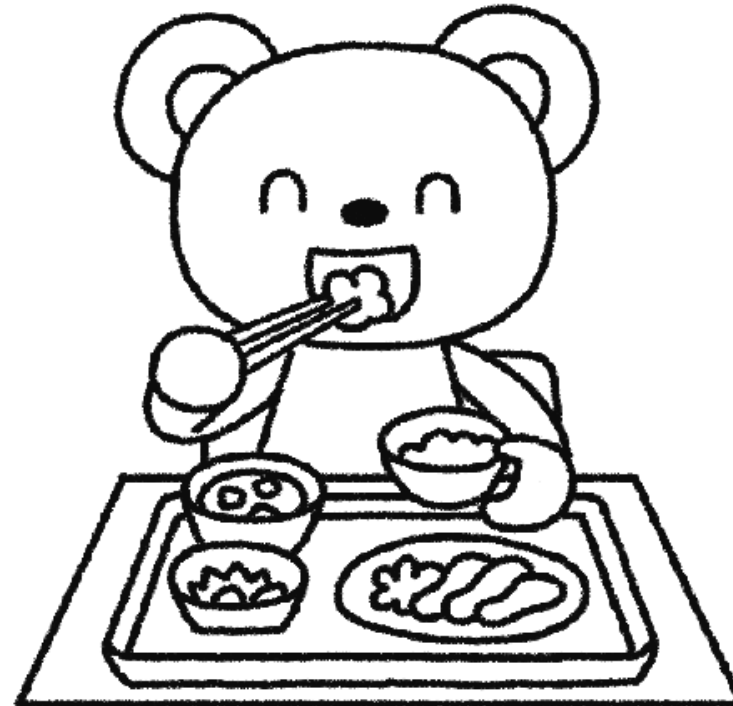
野菜

かぶ、南瓜、ごぼう、大根、里芋、長芋、じゃがいも、さつまいも、山芋、えのき、エリンギ、しいたけ、白菜、ほうれん草、長ねぎ、チンゲン菜、ブロッコリー、蓮根、柿、みかん、キウイ、りんご



11月の食育

切り取り線



きれいな色ぬりして
にちまに調理の先生に
わたすといことがあるよ！

くみ

なまえ