



2023年8月31日
ナーサリーつづき
栄養士下入佐 美穂

長期に渡る、給食室改修工事にご協力頂きありがとうございます
フードロスをなくす為にも、9月のお休みの日が確定されている方は、担任までお知らせ下さい。

日が落ちるのもずいぶん早くなりましたが、まだまだ暑い日が続きます。
さまざまな食材が旬を迎える実りの秋、食欲の秋です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵を味わう事は、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食卓に旬の食材を取り入れ、味わい、会話も弾み心も豊になる楽しい時間を過ごしたいですね。
今回は9月が旬の海の食材について紹介いたします。

カツオ



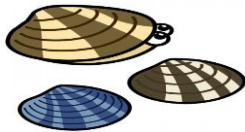
秋に穫れるカツオは「戻りカツオ」ともいいます。三陸沖から南下してくるため、栄養をたっぷりと蓄えていて脂がのっているのが特徴。お刺身で食べるとより一層、カツオのうま味を感じられます。
カツオには、体内の代謝を促進してくれるビタミンBが豊富。玉ねぎやにんにくと合わせると吸収されやすくなりますよ。

サンマ



この時期にしか生サンマは獲れないため、新鮮なサンマを食べられるのは秋だけ。塩焼きはもちろん、お刺身でもおいしくいただけます。
サンマには、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタンエン酸)という必須脂肪酸が豊富に含まれています。この必須脂肪酸は、血液の流れをよくする効果が期待でき、生活習慣病の予防に役立つといわれています。

アサリ



潮干狩りは春のイメージがありますが、秋も旬の時期です。冬を除いて通年産卵をしますが、春と秋の産卵前は特においしさのピークを迎えます。アサリには、うま味成分であるグリコーゲンやコハク酸がたっぷり。旬を迎えるアサリは、さらにそのうま味成分がアップしています。
鉄分やビタミンB12、亜鉛が多く含まれています。鉄分やビタミンB12は貧血予防に役立ち、亜鉛は免疫力強化をサポートしてくれる成分です。
旬のアサリは栄養がたっぷりなので、煮汁と一緒にとれるクラムチャウダーや味噌汁などの料理がおすすめです。

9月は季節の変わり目ということもあり、風邪をひいてしまったり、気分が優れなかったりといったことが多いかもしれません。朝夕の気温は下がってきますが、日中は30℃を超える日も多いため、夏バテや熱中症にも注意が必要な時期です。
9月が旬の食材は、免疫力アップにつながる栄養素を含んだものがたくさんあります。体調管理の一環として、是非、ご家庭の食卓にも取り入れてみて下さい。



～浜梨の提供を行いました～

先月、毎年恒例の浜梨の提供を行いました。



幼児クラスには、

地産地消のお話をしました。





旬の食材を使ったレシピ

「カボチャクリームクラッカー」

〈 材料 〉

- ・かぼちゃ 200g (1/8個)
- ・レーズン 10g
- ・生クリーム 15g
- ・砂糖 大さじ1
- ・クラッカー 14枚

〈 作り方 〉

- ①かぼちゃは種、皮を取り電子レンジにかけて柔らかくする。
レーズンを茹でる。(柔らかくするため)
- ②かぼちゃをマッシャー等で潰し、なめらかにする。
- ③生クリームをしっかり泡立て、砂糖を加える。
- ④②③とレーズンを混ぜ合わせる。
- ⑤④をクラッカーに乗せれば完成！！



かぼちゃは夏に収穫し、1～2ヶ月ほど寝かせることでおいしさが増します。そのため、秋から冬にかけてが一番おいしく食べる事の出来る時期です。βカロテンを豊富含んでおり、βカロテンは体内に入るとビタミンAに変わります。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くし、免疫力を高めてくれます。また、食物繊維も豊富なため整腸作用もあります。乳製品と組み合わせることで、体内への吸収率が上がります。是非作ってみて下さいね！

9月1日は防災の日です。ご家庭にある非常食の賞味期限は大丈夫ですか？

非常食を美味しく食べられる様に、アレンジレシピを紹介いたします。お家で試してみてください。

ザクザク乾パンのコーンスープ

4人分

【 材料 】

- | | | | |
|-----------|-------|-------|-----|
| ・乾パン | 20粒 | ・薄力粉 | 25g |
| ・牛乳 | 200cc | ・コンソメ | 6g |
| ・水 | 200cc | ・塩 | 少々 |
| ・玉ネギ | 100g | ・こしょう | 少々 |
| ・バター | 25g | ・パセリ | 適量 |
| ・クリームコーン缶 | 200g | | |

- ①乾パンを砕いて細かくする。
- ②玉ネギをみじん切りにする。
- ③熱した鍋にバターとみじん切りにした玉ネギを加え、しんなりするまで炒める。
- ④玉ネギがしんなしたらクリームコーン缶と水、コンソメを加え煮る。
- ⑤牛乳を加え、塩こしょうで味を調え、もうひと煮立ちさせたら火を止める。
- ⑥器によそい、パセリと砕いた乾パンを散らして

乾パンと豆腐のココアブラウニー

パウンド型1つ分

【 材料 】

- | | |
|------------|-------|
| ・乾パン | 100g |
| ・豆腐 | 150g |
| ・卵 | 1 個 |
| ・豆乳 | 200cc |
| ・ココア | 25g |
| ・ベーキングパウダー | 3g |
| ・レーズン | 30g |

- ①乾パンをミキサーで細かくする。
- ②ボールに卵と豆腐を入れ、泡だて器で混ぜる。
液状になったら、豆乳も入れてさらに混ぜる。
- ③そこに、乾パンとココア、ベーキングパウダーを入れてヘラでよく混ぜる。
- ④生地をパウンド型に流し入れ、180℃に温めたオーブンで25～30分焼いて完成。

その他のアレンジ

サバ缶…切干し大根とサバ缶のマヨサラダ サバ味噌缶の炊き込みご飯

イワシ缶…イワシ缶のみそ汁 イワシの梅じそ春巻き

やきとり缶…やきとり缶の親子丼 やきとり缶のピザトースト などアレンジを加えながらの消費し、新しい物に交換しましょう。