



2024年8月30日
ナーサリーつづき
栄養士下入佐 美穂

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、旬の恵みを味わう事は、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、味わいつつ、+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



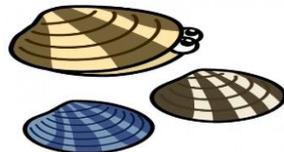
秋に穫れるカツオは「戻りカツオ」ともいいます。三陸沖から南下してくるため、栄養をたっぷりと蓄えていて脂がのっているのが特徴。お刺身で食べるとより一層、カツオのうま味を感じられます。
カツオには、体内の代謝を促進してくれるビタミンBが豊富。玉ねぎやにんにくと合わせると吸収されやすくなりますよ。

サンマ

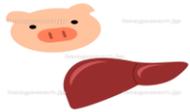


この時期にしか生サンマは獲れないため、新鮮なサンマを食べられるのは秋だけ。塩焼きはもちろん、お刺身でもおいしくいただけます。
サンマには、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペタンエン酸)という必須脂肪酸が豊富に含まれています。この必須脂肪酸は、血液の流れをよくする効果が期待でき、生活習慣病の予防に役立つといわれています。

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。



「レバぽて」



〈材料（幼児4人分）〉

・豚レバー・・・8切れ

（保育園では25gをカット使用）

★しょうが（おろし）・・・2g

★にんにく（おろし）・・・2g

★酒・・・8g

★しょうゆ・・・8g

★じゃがいも・・・100g 〈作り方〉

★油・・・28g

★ケチャップ・・・20g

★中濃ソース・・・20g

★砂糖・・・2g

★いりごま・・・0.4g



①レバーは流水で臭みを取る。

②じゃが芋は1口大のくし切り。

③レバーは水気を切り、生姜、にんにく、醤油で下味を付ける。

④片栗粉を付けて、180℃の油で揚げる。じゃが芋は素揚げにする。

⑤ケチャップと中濃ソース、砂糖、白ごまを合わせ、揚げたレバーとじゃが芋を絡めて完成！

★9月の献立ポイント★

- ・ 2日（月） 防災訓練
お昼に非常用備蓄品の田舎ご飯と豚汁を提供いたします。
- ・ 13日（金） 青森県郷土料理
おやつ「ごままんま」を提供します。

〈 給食室からのお願い 〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。

9月の摂取栄養量

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg
乳児	561	24.1	18.7	314	2.9
	525	21.6	17.8	285	2.1
幼児	619	26.7	19.2	280	3.7
	575	23.7	18.2	244	2.8

- ・乳児・幼児ともに上段は9月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつの園での1日平均摂取栄養量です。