

# 食育だより



10月 清心保育園  
江島・下見

秋は実りの季節です。イモ類、果物、魚、きのこなどおいしい食材がたくさん出回ります。また、新米の季節でもあります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら風邪に負けない身体作りをしましょう。

## 旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

## おまたせ! 新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



## 収穫の秋 いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



## エネルギー源になる食品 いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



## みんな大好きスイートポテト 子ども2人分

さつまいも …… 100g  
砂糖 …… 8g  
豆乳 …… 40cc  
バニラエッセンス 少々

<作り方>

- ① さつまいもの皮をむき、やわらかくなるまで茹で、水をきる。
- ② 鍋に茹でたさつまいもを入れ、マッシャーでつぶし、砂糖、豆乳を加え弱火にかけ、なめらかになるまで混ぜる
- ③ アルミカップに入れ、200℃のオーブンで8から10分焼く。