



# 給食だより



社会福祉法人  
尚徳福祉会  
保育園神田ベアーズ  
2024年度 10月号  
栄養士

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、ご家族で楽しい時間を過ごしたいですね。

## おまたせ！新米です

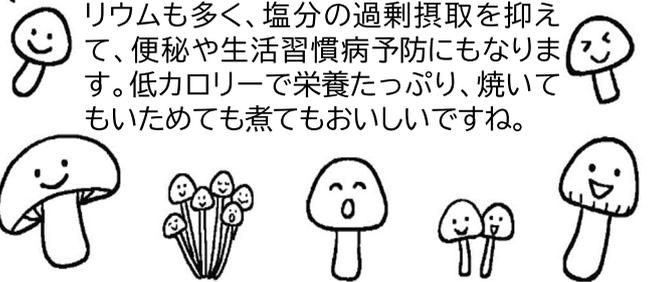
新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。

新米は水分量が多いため、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。



## キノコを食べよう！

キノコがおいしい季節です。シタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いてもいためても煮てもおいしいですね。



## 目によいたべものは？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ・**ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ・**ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ・**ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



## かんたんレシピ

### かんたんスイートポテト

- ① サツマイモ1本(約200g)は皮をむいて適当な大きさに切る。
- ② ゆでるか、電子レンジで加熱してやわらかくし、しっかりつぶす。
- ③ ②に牛乳大さじ1と1/2(20ml)、砂糖大さじ2(20g)、サラダ油小さじ2(8g)を混ぜ合わせてなめらかにする。
- ④ オーブントースターの天板にアルミホイルを敷く。
- ⑤ ③を俵型にして、アルミホイルに並べ、卵黄を塗ってこんがり焼く。

