

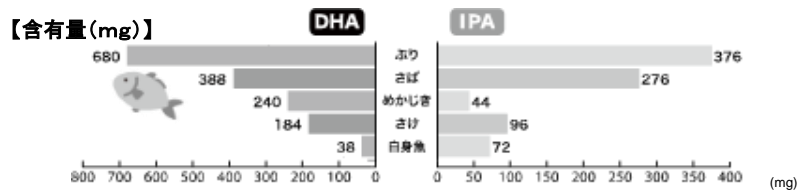
給食だより

たかがみねこども園 令和3年10月

園の畑では、ふわふわもこもこした、「コキア（ほうき草）」が少しずつ赤く色づき始めました。また、クラスで育てている「さつまいも」や「さといも」がもうすぐ収穫の時期を迎えます。給食では、旬の食材を使用したメニューを実施する予定です。栄養たっぷり秋の食べ物を味わいながら、夏の疲れを回復し、寒い冬に向けて体を整えて行きましょう。

★「魚」から摂取しないと不足してしまう栄養

DHA（ドコサヘキサエン酸）とIPA（イコサペンタエン酸）は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要があります。



資料:「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)

DHA・IPAの効果

血液サラサラ

アレルギーの
予防・改善

記憶力・集中力
の維持

★魚の臭みを減らす方法

① 塩

魚の切り身に塩をふりかけて15分ほど置きます。水分と一緒に臭い成分が出てきます。



③ 酒(みりん)

アルコールには、食材に含まれる臭い成分と一緒に揮発する効果があります。また、身を柔らかくする効果もあります。



② 酢

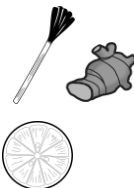
水を張ったボウルに酢を一まわし入れ、魚の身を入れて優しく洗います。水気をしっかり拭き取ります。



④ その他

香味野菜(生姜・ねぎ)
煮魚の魚臭を抑えるのに効果的

レモン
お料理の仕上げにふりかけます。

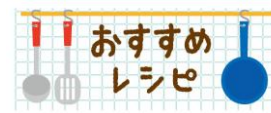
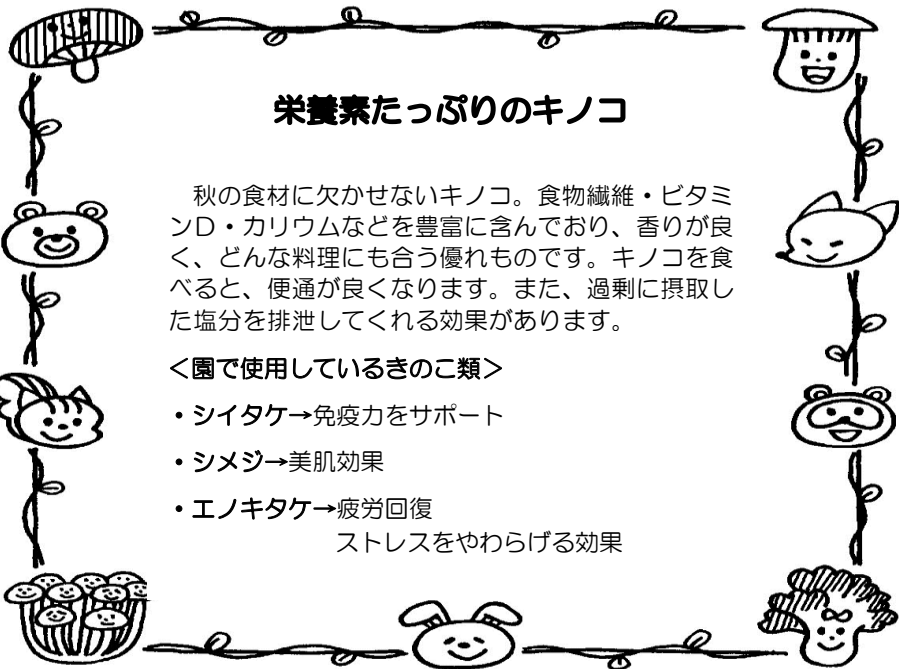


栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・カリウムなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べると、便通が良くなります。また、過剰に摂取した塩分を排泄してくれる効果があります。

<園で使用しているきのこ類>

- ・シイタケ→免疫力をサポート
- ・シメジ→美肌効果
- ・エノキタケ→疲労回復
ストレスをやわらげる効果



おすすめ レシピ

鯖缶ときのこの カレー風味混ぜごはん



(作りやすい分量)

・ 米	3合
・ 鯖缶	1缶
・ 玉ねぎ	60g
・ ピーマン	30g
・ しめじ	45g
・ コンソメ	7.5g
・ カレー粉	2g
・ ケチャップ	6g
・ しょうゆ	7.5g
・ 塩	0.5g

- <作り方>
- ① お米は洗い、炊飯器に入れ、3合の目盛りまで水を入れ、コンソメを加え炊飯する。
 - ② 玉ねぎ、ピーマンはみじん切り、しめじは、食べやすい大きさに切る。
 - ③ 玉ねぎ、しめじ、ピーマン、鯖缶を炒め、カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、塩で味付けする。
 - ④ 炊きあがったごはんに③を混ぜたら出来上がり！

☆ 鯖はDHA・IPAを豊富に含んでいます。缶詰で手軽にいただくことができます！
☆ 鯖缶はお好みで量を調節してください。