



ぱくぱく通信 10月号

中木場保育園



暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」ですね！実りの時期である秋は、お米や芋、きのこや豆などが美味しく食べられます。家族やお友達と食卓を囲み、美味しく・楽しく秋の味覚を味わいましょう。



★ お米を食べよう ★

日本人の主食である「お米」が収穫の時期を迎えます。

お米はタンパク質・ビタミン・ミネラルを豊富に含み、私たちのエネルギー源となります。また、繊維質を多く含み、便秘になりにくいといわれています。

味無しご飯（白ご飯）は、どんなおかずにも合うので、口の中でいろいろな味を敏感に感じることができます。よく噛むことで唾液が分泌され、唾液に含まれるホルモンにより脳が活性化されます。

ご飯は子どもの五感を育てます！



★ 秋の食材 ★

<さといも>

いも類の中で最も低カロリーな食材です。また、独特のぬめりは脳を活性化するはたらきがあります。低温での保存がきかないので、早めに食べましょう。



<きのこ類>

食物繊維を豊富に含み、便秘解消に効果があります。また、コレステロールを下げる効果があり、うまみ成分も豊富です。表面に傷がなく肉厚で、ひだのはっきりしているものを選びましょう。



<大豆>

低カロリー・高タンパク質で知られる大豆は、脳を活性化させるはたらきがあり、生活習慣病の予防に役立ちます。豆腐や納豆、醤油や味噌などの加工品も多く出回っています。

<栗>

ビタミン C を豊富に含み、風邪の予防や疲労回復に効果があります。また、食物繊維も豊富なので便秘解消に効果があります。保育園では、「栗ご飯」を食べます！



大豆をサラダに！？「変わり大豆和え」をご紹介します★

<材料>

- | | | |
|----------------|---|--------------|
| ・大豆(水煮)・・・100g | A | ・マヨネーズ・・・13g |
| ・きゅうり・・・50g | | ・濃口醤油・・・3g |
| ・かまぼこ・・・20g | | ・砂糖・・・少々 |
| ・たくあん・・・20g | | ・すりごま・・・少々 |
| ・大葉・・・少々 | | |

<作り方>

- ①大豆を茹でて冷ます。
- ②きゅうりを輪切りにし、かまぼこは食べやすい大きさにスライスする。
- ③たくあんと大葉は、みじん切りにする。
- ④Aの調味料で和える。