



食育だより

2022年10月号

澄んだ空にとんぼが飛び、木々も色づき始め秋の気配が感じられます。

子ども達は、過ごしやすくなってきたこともあり、給食をよく食べるようになって来ました。

10月は、運動会もあり、モリモリ食べ、体を動かし、心も体も大きく成長してほしいと思います。



☆10月の旬の食材☆

10月の旬の食材には、かぼちゃ、さつまいも、さといも、きのこ類、栗、柿などがあげられます。その中でも今回は、柿についてご紹介します。

柿

柿には、ビタミンAとビタミンCが豊富が多く含まれており、疲労回復、風邪の予防、がん予防、老化防止に効果があると言われています。その他血液中のアルコールを外に排出する働きがあると言われていたタンニンが含まれています。その他にも多くの栄養素が含まれています。

ただ、柿を毎日食べすぎると、胃への負担や鉄分不足になり貧血につながることもあります。1日1個など適量を食べましょう。

柿が熟して柔らかくなるのは、「ペクチン」の働きによるものです。柿は完熟させることにより、渋みが抜けて甘みが増します。

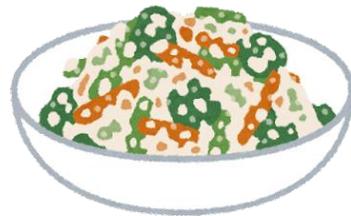
渋柿と甘柿の2種類がありますが、完熟させて食べるのは、甘柿です。渋柿は、生食に向かないので、干し柿にして渋みを抜いてから食べるのが一般的です。

ひじきの白和え

9月に提供した給食、
「ひじきの白和え」のレシピを紹介します！

《材料》（大人2人分）

- ・にんじん 1 / 2本
- ・ほうれん草 2束
- ・乾燥ひじき 20g
- ・板こんにゃく 50g
- ・木綿豆腐 1 / 2丁



～たれ～

- 砂糖 大3
- みそ 大2
- しょうゆ 大2
- すりごま 大4

《作り方》

- ① 豆腐は、キッチンペーパーに包み、600wで2分程加熱し、水切りをする。
- ② ひじきは、水につけて戻し、さっとゆで冷ます。
板こんにゃくは、干切りにしさっとゆで、あく抜きをする。
- ③ にんじんは、干切りにし、ゆでる。
ほうれん草もゆで、2cm程に切る。
- ④ たれを作っておく。
- ⑤ 水切りした豆腐をつぶして、たれをまぜる。
- ⑥ その中に、具材を入れて混ぜて出来上がり。

☆鉄分とカルシウムが豊富な一品です。
ほうれん草は、小松菜でもOKです。
是非作ってみてください♪

