



食育だより

〇〇秋が旬の食材を食べよう♪〇〇

さんま



血液をサラサラにしたり、脳を活性化させるEPAやDHAが豊富に含まれています。また、鉄分やビタミンも豊富に含まれています。

さつまいも



食物繊維が豊富で満腹感が得られやすく、お腹の調子を整えます。また、カリウムも含まれているため、高血圧予防にも効果があります。

柿



「柿が赤くなれば、医者が青くなる」といわれるほど栄養が高い果物です。特にビタミンCやβカロテンが豊富で免疫力の向上や美肌などに効果があります。

きのこ



βグルカンという成分が豊富に含まれており、免疫力を上げる効果があります。また、またカルシウムの吸収を促進するビタミンDも豊富に含まれています。



きなこサブレ



きなこを使用した、保育園で人気のおやつです。

きなこは、たんぱく質・脂質・炭水化物の他、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれている栄養満点の食品です。

材料 15枚分

- ・小麦粉 60g
- ・片栗粉 15g
- ・きなこ 15g
- ・砂糖 20g
- ・牛乳 25cc
- ・サラダ油 20cc

作り方

- ・粉類をボールに全て入れ、混ぜる
- ・牛乳・油を加え、棒状にまとめ冷凍庫で30分程度冷やす
- ・3mm幅にカットし、180℃のオーブンで13～15分焼く

