

きゅうしょくだより

令和7年10月 なかのしまのぞみ保育園



旬の食材と献立



●さつま芋

さつま芋はビタミンCやビタミンE、カリウム、食物繊維など様々な栄養素が含まれている食材です。

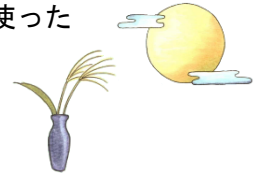
低温でじっくり加熱することで、さつま芋に含まれているでんぷんが分解され、甘味が増します。今月はオーブンでじっくり火を通した「焼き芋」として登場します。



献立の紹介



- 10月6日の十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。それにちなみ、さつま芋を使った「お月見ドーナツ」をおやつに取り入れました。



- みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト【市制100周年記念事業】おやつ部門にてアイデア賞を受賞した「さつま芋のくずもち風」を献立に取り入れました。

旬を味わおう！

秋はいろいろな食べ物が旬をむかえます。現在は旬を問わず、年間を通じて流通している食材も多いですが、旬の食材は、ほかの季節よりも栄養価が高く、価格も比較的安価になります。その季節に体が必要とする成分が含まれていることが多いので、積極的に取り入れるとよいでしょう。

秋が旬の食べ物

新米		きのこ類	
里芋、さつま芋、なす れんこん、ごぼう など		梨、柿、ぶどう りんご など	
さんま、さけ など			

お米や芋類など、エネルギー源となる食材が豊富です。食物繊維が豊富な野菜も多く、きのこ類に含まれるビタミンB群は栄養素の代謝を助け、疲労回復にも役立ちます。また、魚類は寒い冬に備えて体にエネルギーを貯えているため、脂がのっています。

レシピ紹介 きのこスパゲティ (子ども10人分)

材料	スパゲティ	200g
	玉ねぎ	90g (中 1/2 個)
	ベーコン	40g (薄切り2枚)
	しめじ	40g
	えのきたけ	30g
	油	10g (大さじ 3/4)
	しょう油	10g (大さじ 1/2)
	塩	1.2g (ひとつまみ)

- 作り方
- ①スパゲティは3つ折りにして茹であげ、油の一部をまぶしておく。
 - ②玉ねぎ・ベーコンは千切りにする。しめじはほぐしておく。えのきたけは、ほぐして短く切っておく。
 - ③熱したフライパンに油を入れて②を炒め、①のスパゲティを加えてさらに炒め、しょう油・塩で調味する。