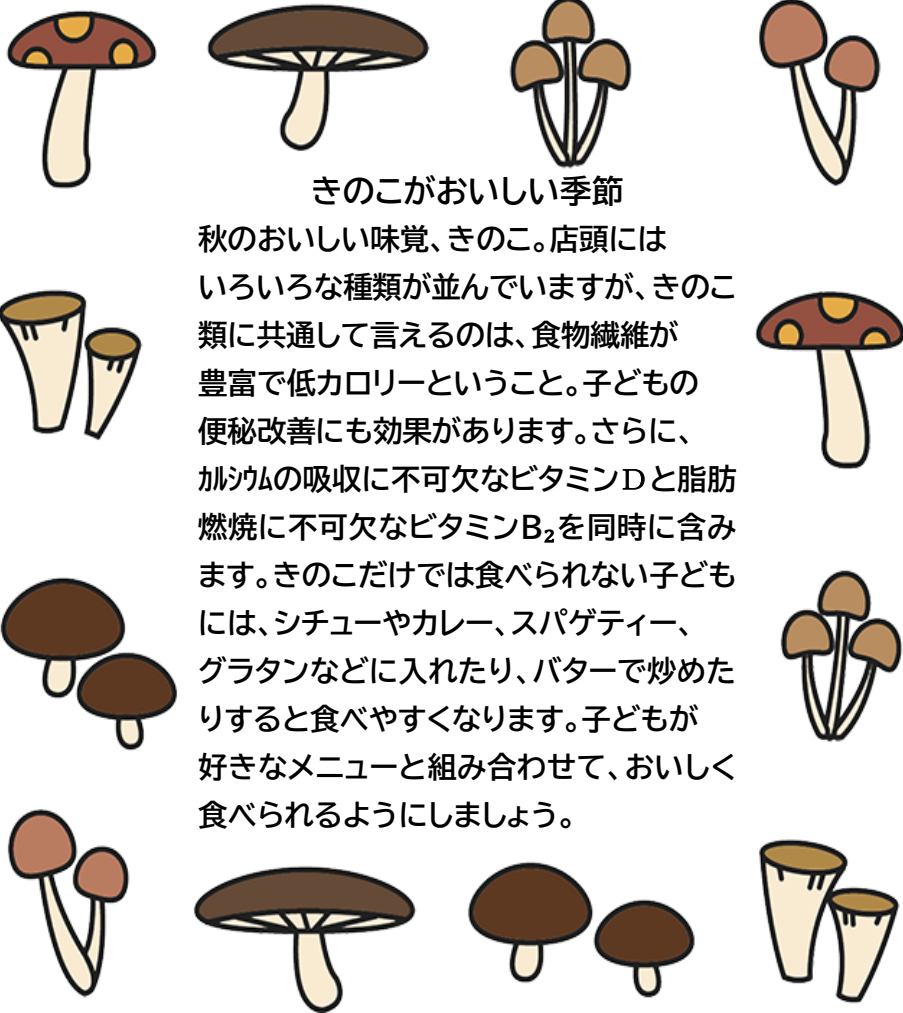




9月に入っても暑い日が続きます。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

冷たいものを食べるが多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。



きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通して言えるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、加齢の吸収に不可欠なビタミンDと脂肪燃焼に不可欠なビタミンB₂を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

中秋の名月

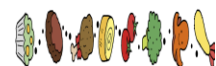
空気が澄み、月が美しく見える秋江戸時代には月を鑑賞するだけでなく、豊作を願い、収穫に感謝する意味も加わり、団子やいも、果物などをお供えするようになりました。2024年の中秋は9月17日です。



ハムたまごパン 以上児 約4個分

- A ・ホットケーキミックス 80g
- ・卵 30g ・牛乳 35g
- ・ロースハム 25g
- B ・卵(ゆで卵) 65g
- ・マネーヅ 35g ・薄口 4g
- ・食塩 0.8g

1. Aの材料を混ぜ合わせて生地をつくる。ハムは刻んで一緒に生地に合わせる。
2. ゆで卵をつくり、Bの調味料で味をととのえる。
3. アルミカップに1の生地を流し入れ、2の具を真ん中に入れる。
4. 170℃のオーブンで10分程、焼き上げる。



大切な栄養バランス



健やかな成長に必要な五大栄養素

食品には、生命を保ったり、成長や活動のもとになったりする栄養素が含まれています。栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。栄養素は、体の中で、かかわり合い、助け合って、さまざまな働きをしています。

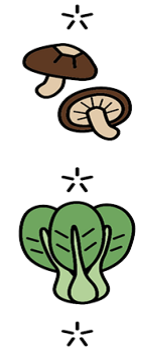
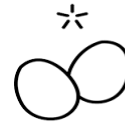
献立づくりのポイント

献立を考える時は、ごはん、パン、めんなどの「主食」、魚、肉、卵などを使った「副菜」を組み合わせ、さらに「汁物」の実を工夫すると、栄養バランスがととのいます。そのほか、素材やだしのうまみを感じられるように基本は薄味にして、できるだけさまざまな味つけにします。また、煮る、焼く、揚げる、蒸すなどのさまざまな調理法を組み合わせましょう。



栄養素が高くなり便秘防止にも！発酵食品のパワー

みそやしょうゆ、酢、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ、納豆、ヨーグルトなどわたしたちの周りには、たくさんの発酵食品があります。発酵とは、微生物の働きによって原料が分解され、変化する現象でビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとコクが増したりします。また、腸内環境を整えるので、便秘予防にもなります。ただし、チーズや調味料、漬物など、食塩をたくさん含む物も多いので注意を。日常の食事に組み合わせながら継続的にとりましょう。



鶏しそ天ぷら 以上児 約4名分

- ・鶏もも肉 40g×4切れ
- ・料理酒 8g
- ・食塩 0.2g
- ・大葉 4g
- ・薄力粉 25g
- ・バークングパウダー 0.4g

1. 鶏もも肉を料理酒と食塩に10分程、漬け込む。
2. 薄力粉にバークングパウダーを加えて、水を入れて衣をつくる。刻んだ大葉も入れる。
3. 鶏肉に小麦粉をつけて2の衣をつけて170℃程の油で揚げる。

