



げんきっ子だより

令和2年10月



秋は実りの季節です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。

さつまいもは 食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

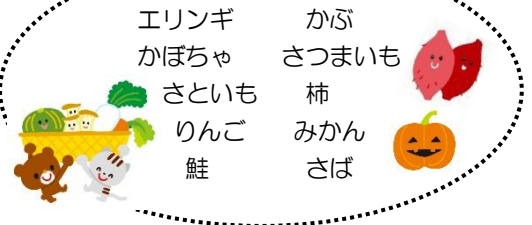
丈夫な骨を作るためには

丈夫な骨を作るためには、(1)牛乳やチーズ、小魚など、食事からカルシウムをとること (2)運動で骨に刺激を与えること (3)カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あること——が必要です。ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られていきます。

世界の料理<オランダ>

オランダの人々の食生活はとてもシンプルで合理的です。朝食・昼食には、パン・チーズ・ハムなど簡単な冷たいものを取り、夕食に温かい食事を取ります。国民的スープとして有名なのが「エルテンスープ」。乾燥のグリーンピースをもどし、トロトロになるまでベーコンや野菜とともに煮込んだおふくろの味です。

今月の旬の食材



★おはよう フーデンモルヘン ★こんにちは ハロー (友だち同士だと「ホイ」と言います)

★こんばんは フーデンアーヴォント ★ありがとう ダンキュウエル



今月の献立より

10月14日(水)実施

エルテンスープ

～豆や野菜が煮崩れるほどしっかり煮込んだスープ～

<作り方>

材料 (大人2人・子供2人)

グリーンピース	150g
じゃがいも	250g
玉ねぎ	100g
にんじん	80g
セロリ	80g
ベーコン	80g
コンソメ	10g
豆乳	150g
塩	適宜

- 1 グリーンピースは茹でてつぶしておく。(ミキサーにかける)
- 2 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・セロリは1cm角、ベーコンは短冊切りにする。
- 3 鍋に水・じゃがいも・にんじんを入れて沸騰させる。
- 4 にんじんに火が通ったら玉ねぎ・セロリ・ベーコンを加えてじゃがいもが煮溶けるくらい煮る。
- 5 4に潰したグリーンピース・コンソメ・豆乳を加えて煮る。
- 6 塩で味を調える。(水分が足りないようなら水を足す。)

※今回、保育園では冷凍のグリーンピースを使用します。