



# げんきっ子だよ!

令和5年10月



食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。栗ごはんやサツマイモごはん、きのこの炊き込みごはん、ついつい食べ過ぎてしまいそうな食欲の秋です。

## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

## 今が旬の食材!

えのきたけ エリンギ さつまいも  
 さといも りんご 柿 栗  
 鮭 さんま など



## 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)  
→肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質  
(エネルギー源になる)  
→米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン  
(体の調子を整える)  
→野菜、果物、きのこ類など

## 順番に食べるともっとおいしい!

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、そのどちらもがよりおいしく味わえる、「口中調味」という食習慣を生み出してきました。ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。食事の始めに汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかず、と箸を進めていきます。このように、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は、乳幼児期からの大切な食習慣として身につけていきたいですね。



### おすすめ



### いも煮

秋の恵みがつまった煮物です。  
保育園では、10月6日・20日に提供します。

#### ◆材料(大人2人分、子ども2人分)

- ・豚もも肉…90g
- ・だし汁…500g程度
- ・里いも…中2個
- ・しょうゆ…大さじ1・1/3
- ・人参…中1/3本
- ・砂糖…大さじ1弱
- ・ごぼう…約1/2本
- ・みりん…小さじ1
- ・しめじ…約4/5株
- ・塩…適宜
- ・ねぎ…約1/2本

#### ◆作り方

- ①豚もも肉は一口大、里いも・人参・ごぼうは乱切り、しめじは小房に割く。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、里いも、人参、ごぼうを煮る。
- ③里いもが煮えたら、豚もも肉、しめじと調味料を入れる。
- ④アクをすくいながら煮る。
- ⑤仕上がる直前にねぎを加えてさっと煮る。

