

食育通信

平成27年10月
清水台幼稚園



暑かった夏がようやく終わり、
過ごしやすい季節「秋」がやってきましたね。
食欲の秋・運動の秋・スポーツの秋、
みなさんはどんな秋をお過ごしでしょうか。
この時期は天気によって気温差が激しいので体調を壊さないように
バランスのよい食事と充分な睡眠をとりましょう。



秋の風物詩といえばキノコの王様「マツタケ」

マツタケは最盛期は9月から10月。九州などの温暖な地方では、
11月半ば頃まで獲れるところもあります。



松茸の香り成分は、「マツタケオール」と言います。
マツタケオールには、がんの予防効果、食欲増進作用、
消化酵素の分泌を促す作用、がん予防効果があるといわれています。



「匂い松茸味しめじ」ということわざがありますが、
のことわざに出てくるしめじはよくスーパーで見る
しめじではなく、本しめじというしめじのことなんです。
本しめじをまつたけ風に焼いてみるのもいいですね！

スーパーでよく見るえのきやしめじなどのきのこ類は、食物繊維、ビタミンB類、
ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリーな野菜なのです。
また、しいたけにはグアニル酸を含み、グアニル酸は昆布のグルタミン酸、
鰹節のイノシン酸と並ぶ三大旨味成分の一つなのです。



10月の予定献立平均食事摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
470kcal	17.7g	15.2g	101mg	1.9mg	186ugRE	0.3mg	0.21mg	36mg	3.8g	1.9g

<まつたけのおいしい見分け方>

傘の開きが5分までの物、弾力があるものが香りが良くおいしいので
傘が開ききっていたり、傘の裏のひだが黒ずんでいる物は
香りが抜けている事が多いので避けた方が良いでしょう。



9月3日にさくら組さんともみじ組さんで
玉ねぎの皮むきをしました



今回は2人1組で1個の玉ねぎをむいてもらいました。

皮は茶色で中は白色！

びっくりしている子や中には知っている子もいました。

みんなむき過ぎずにきれいに、小さなお手で
一生懸命むいてくれました。

むいてくれた玉ねぎは給食のカレーライスにはいりました。
いつもより美味しかったかな～？



