



清水台幼稚園

小規模保育つぼみ

平成 30 年度

食育通信



晩夏から初秋の季節となり、朝晩は少しずつ涼しくなってきました。しかし、日中はまだまだ暑い日が続きますので、体調管理や食事に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。



旬の食材

かぼちゃ
南瓜



◎9 月は、胡瓜、ピーマン、ズッキーニ、オクラなどの夏野菜も多く出回ると同時に、南瓜や茄子、さつまいも、きのこ類なども旬を迎えます。

風邪予防に効果的なβ-カロテン、疲労回復・口内炎・血行促進作用のあるビタミン類、食物繊維を豊富に含みます。特に皮の部分に栄養があるため、調理する時は皮も一緒に使うと良いでしょう。

おいしい見分け方は、色味が濃く、種が熟しているものが良いです。丸ごとの場合は、皮がゴツゴツして重みがあり、ヘタの部分が乾燥し縦にヒビが入っているものが完熟のしるしです。

8/24◇かぼちゃのごまじょうゆ和え◇

<材料> 2人前

南瓜 1/6 個

すりごま大さじ 1.5、しょうゆ・砂糖各小さじ 2 ← 合わせておく(★)

<作り方>

南瓜は種とわたを取り、一口大に切り、軽く水にさらす。ラップをしてレンジで約 5 分、竹串がスツと入る程度に加熱する。水気を切り、★と和える。

☆今月の平均摂取量☆

清水台幼稚園

小規模保育つぼみ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
清水台幼稚園	496kcal	21.2g	13.0g	993mg	180mg	2.8mg	317μg	0.36mg	0.3mg	44mg	5.8g	1.5g
小規模保育つぼみ	417kcal	16.4g	12.6g	629mg	212mg	2.1mg	177μg	0.23mg	0.29mg	21mg	3.3g	1.3g



8/3

お泊り保育で、年長組さんが夕飯のデザートにフルーツきんちゃくを作りました。幼稚園でのクッキングの成果もあり、みんなフルーツも上手に切ることができていました。とても簡単なので、お家でも好みのフルーツやジュースで作ってみてください♪

<材料>4 つ分

粉寒天小さじ 1/2、水 40cc、砂糖 30g、100%ジュース 160cc、フルーツ適量

※20cm 角に切ったラップ

を 4 枚用意しておく。

下準備: フルーツを切っておく。

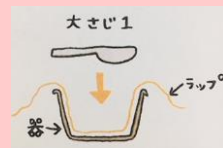


① 鍋に水と寒天を入れて混ぜ火にかける。

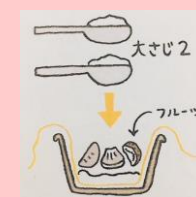
沸騰して寒天が溶けたら砂糖を煮溶かし、火を止めてジュースを加える。



② 器にラップを敷いて①を大さじ 1 入れる。



③ ②にフルーツを 2~3 切のせてから②を大さじ 2 かける。



④ ラップで包んでねじり、ゴムで留める。



⑤ 水を張ったボウルに浮かべて固める。

目安は 30 分~1 時間程度。

(常温で固まりますが、冷蔵庫で冷やしてもおいしいです)



⑥ ラップを取り、器に乗せる。

