



食育通信

秋本番、紅葉が美しい季節となりました。子どもたちの体は春に身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。季節の食材を味わって、これからの寒さに備えましょう。



ビタミンCがたっぷり ブロッコリー



ブロッコリーは味覚のみならず、大変栄養的に優れた野菜で、がん予防・風邪予防に欠かせないビタミンCがレモンの約2倍程度含まれています。さらにはカロチン(ビタミンA)、ビタミンB群、リン、カリウム、食物繊維などもたっぷり含んでおり、皮膚や粘膜の抵抗力を強める、便秘の改善などさまざまな健康に役立つ効果があります。一般的に、ブロッコリーは花蕾(からい)というというつぼみの集まった部分を食べていますが、茎の部分にも栄養が沢山含まれていますので、捨てずに食べて頂きたいです。

(ブロッコリーの美味しい茹で方)

ブロッコリーは他の野菜などに比べると花蕾の部分に汚れが残りやすいので切ってから、ため水の中で洗うのがおすすめです。茹で時間は小さめなら2分、大きめなら3分が目安です。ビタミンCが壊れてしまうのを防ぐため、多少歯ごたえがあるくらいにかためにゆがくのがポイントです。茹でた後水につけて冷ますと食べる時に水っぽくなるので、そのまま冷ましましょう。

ブロッコリーの食べ方色々・・・

和える・・・ごま和えやおかか和え
つける・・・チーズフォンデュ
焼く・・・ソテー、グラタン

煮る・・・カレーやシチュー
揚げる・・・小房の頭の部分に衣をつけてフライ



10月4日 ふじ組リクエスト
ハンバーグ



10月21日 きく組リクエスト
しゅうまい



10月15日 秋祭りメニュー

- ・かやくごはん
- ・鶏の唐揚げ
- ・ポテトフライ
- ・スパゲッティソテー
- ・ブロッコリー
- ・りんごジュース
- ・オレンジ



10月のお誕生日会のおやつ

メープルマフィン



☆10月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)おやつなし

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 食塩 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 507kcal | 18.5g | 15.6g | 223mg | 2.1mg | 3.2g | 1.8g |
| 404kcal | 15.1g | 11.1g | 75mg | 1.6mg | 3.1g | 1.7g |

☆11月の予定栄養量

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 食塩 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 471kcal | 16.7g | 14.4g | 198mg | 1.8mg | 3.5g | 1.8g |
| 400kcal | 15.7g | 9.9g | 71mg | 2.0mg | 3.6g | 1.9g |