

ほかほか

平成19年 11月 第14号

風もだいぶ冷たく感じられるようになりました。
外から帰ったら、うがい・手洗いをしっかりして好き嫌いをせずに
何でもモリモリ食べて風邪に負けない体を作りましょう！！



知ってる?? 旬の食材

さつまいも

主成分はでんぷんでエネルギー源として適しています。
加熱しても壊れにくいビタミンCが多く含まれ1本で1日に必要なビタミンC必要量の70%が
摂れます。食物繊維も豊富で便秘解消やコレステロール値の改善にも効果的です。

ぶり

大きくなるにつれて名前が変わる『出世魚』です！
関東では...わかし いなだ わらさ ぶり
関西では...つばす わかな はまち めじろ ぶり

秋に摂れるぶりは春の産卵に備え餌を多く食べて脂がのっています。
親ぶりで『寒ぶり』と称して食べられているのは有名です。

(調理のポイント)

下処理をしっかりと生臭さを取り除きましょう！
塩焼きや照り焼き 塩をふって水分と共に臭みを出す
煮物 身にさっと湯をかけて霜降りにし、汚れ等を取り除く
しょうが、酢、酒等は生臭さを抑える効果があるので調理に使うと良いでしょう。
皮や血合いの部分には、身の部分より多くのミネラルやビタミン・タウリン等が
含まれているので残さず食べましょう！

りんご

1000種近い品種があると言われています。
水溶性食物繊維のペクチンの働きで疲労回復・下痢・便秘共に効果があります。
りんごを加熱するとオリゴ糖が増え、抗酸化作用が強くなります。
焼きりんごにして皮ごと食べれば食物繊維も一緒に食べられて腸内環境が整います。

(保存方法)

成熟ホルモンのエチレンを発生し、他の野菜や果物と一緒にすると、追熟させて
傷みややすくなるので注意しましょう！
冷蔵庫に入れる時はポリ袋の口をしっかりと閉めましょう！
果物を追熟させたい時は、りんごと同じ袋に保存すると良いでしょう！

今月の行事食

6日～12日 **保育参観(給食参観)**...保育園の給食を
食べてみて下さいね！！

14日 **誕生会**...ヒントは「きのこ」と「りんご」お楽しみに

15日 **七五三**...おやつでお赤飯が登場します！
保育園らしく食べやすく工夫しました。