



食育だより

国立保育会 きたひだまり保育園

園長 山本菜穂子

栄養士 本谷 佐藤 中村

9月の食育目標



秋の食材を知り、季節を感じよう！



実りの秋！収穫の秋！食欲の秋！を迎え、保育園のお食事にも秋の食材が盛りだくさん登場します。そんな秋に旬を迎える食材をご紹介します。

さんま・・・良い油ののった身とちょっぴり苦い身を食べて感じるだけでなく、口先からしっぽまでお魚の姿（形）や骨の形などを見て感じる事ができやすい秋のお魚です。

さつまいも・・・食物繊維をはじめ、ビタミンC、B群が豊富な野菜です。
角切りにして、お米と一緒に炊いてさつまいもご飯にするのもいいですね！



もうすぐ、新米の季節です



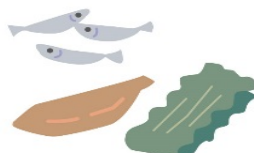
新米とは、その年に新しくとれたお米のことをいいます。新米は色の白さが際立ち、やわらかく粘りがあります。香りも豊かで、噛むほどにお米の香りと甘みが増し、「ごはんの本当のおいしさ」がわかるといわれています。

では、なぜご飯をたくさん噛むと甘くなるのでしょうか？ご飯をたくさん噛むと、唾液がたくさん出ます。その唾液と、ごはんに含まれている「でんぷん」が混ざり合うことで「でんぷん」が糖類のひとつである「ブドウ糖」に分解されることにより、噛めば噛むほど糖が増えて甘く感じるようになります。

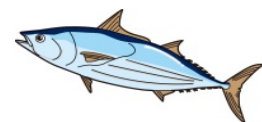
ご家庭でも、お子さんと一緒にお米が甘くなるまで噛んでみましょう！

だしのひと工夫

保育園ではかつお節の厚削りをだしに使っています。
湯をはった鍋に厚削りの鰹節を放ち、沸騰させます。
20分くらい煮立ったら鰹節をすくいあげます。これで一番だしのできあがり。ただ、まだまだだしは出ますので、もったいない。ご家庭では同じ作り方で二番だしを作り、お味噌汁はもちろん！煮物やおひたしに使用してみてください。味にうまみと深みが出て、素材の味が引き立ちますよ！



かつお節



かつお節の主成分はたんぱく質です。
イノシン酸と数種類のアミノ酸で生み出されたうまみ成分は、深い味わいをかもしだします。