





給食だより No.3

令和2年 10月 8日
 足立区立おおやたこども園
 栄養士 中嶋 由美子

秋風を感じる頃となり、新米がおいしい季節になりました。暑い夏の間は冷たいものを食べるが多かったことと思います。夏の疲れが残る身体は温かいご飯とみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされます。パンや麺などの小麦粉を食べる人が増えていますが『ご飯』の良さも見直してみたいかがでしょうか。粒のまま食べる“米”と粉にして食べる“小麦”では、同じデンプンの摂取であっても、糖の代謝に与える影響に差があります。それぞれのメリット、デメリットを理解したうえで上手に付き合っていくことができるとよいと思います。

ご飯食とパン食の長所と短所

	メリット	デメリット
	<ul style="list-style-type: none"> 腹持ちがよい おかずをつけることで、全体の栄養バランスがよくなる 無添加 	<ul style="list-style-type: none"> パン食より用意に時間がかかる みそ汁、漬物などの塩分が高くなりがち
	<ul style="list-style-type: none"> 手軽にすぐ食べられる おかずがなくても食べられるので、ご飯食より塩分が抑えられる 	<ul style="list-style-type: none"> 腹持ちが悪い 脂質、糖質の割合が高い

ご飯は粒食なので、ゆっくりと消化、吸収されます。なだらかに血糖値を上げて長時間維持します。また、ビタミン、ミネラルが含まれており、おかずを足すことによって不足する栄養素を補えるものが多いです。パン食は脂質、糖質を多く含むため栄養が偏る傾向があります。

おはなパイ



《 材料 》

- 餃子の皮 16枚
- かぼちゃ 100g
- 砂糖 20g
- バター 15g
- サラダ油 適量



《 作り方 》

- 1 かぼちゃの皮をむきます。適当な大きさに切ったら、レンジにかけます。(600W 5分位)
- 2 1のかぼちゃをつぶして、砂糖、バターを加えよく練り、かぼちゃ餡を作ります。
- 3 餃子の皮の真ん中に2のかぼちゃ餡をのせます。餃子の皮のふちに水をつけて、もう1枚餃子の皮をのせて、貼り合わせます。
- 4 ハサミで周りに切り込みを数か所入れて、熱したサラダ油でカラッと揚げます。

～秋の味覚をたっぷり使った、きのこのカレーはいかがでしょう～

◆きのこのカレーライス◆



材料 おとな4人分

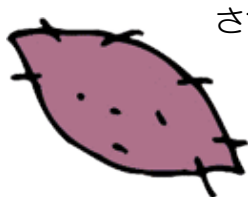
ご飯	4 杯分 (800 g)	豚もも肉	180 g
たまねぎ	1 個 (180 g)	にんじん	1/2 本 (60 g)
じゃがいも	1 個 (60 g)	ぶなしめじ	1 パック (90 g)
マッシュルーム	1 パック (100 g)	水	450ml
トマトピューレ	大さじ 1 (15 g)	炒め油・市販ルウ	適量

作り方

- 1 たまねぎ・マッシュルームは薄切り、ぶなしめじは軸を取ってほぐす。
- 2 にんじんは 7mm 厚のちょう切り、じゃがいもは 1.5cm の角切りにして水にさらす。
- 3 豚もも肉は一口大に切る。
- 4 フライパンでサラダ油を熱し、1 のたまねぎ・マッシュルーム・ぶなしめじを炒め、3 の豚もも肉を、ほぐしながら加えてさらによく炒める。
- 5 豚もも肉に火が通ったら 2 のにんじん・じゃがいもを加えて炒め、水とトマトピューレを加え、やわらかくなるまでアクを取りながら煮込む。(じゃがいもの煮崩れに注意しましょう！)
- 6 野菜がやわらかくなったら、一度火を止め、ルウを溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮る。

※ 区立保育園では、市販のルウは使わず、小麦粉・バター・カレー粉を炒めてカレールウを作っています。

今が旬 秋の味覚 体に嬉しいパワー！



さつまいも

食物繊維がじゃが芋の3倍!!
便秘解消に効果的です。

きのこ



きのこのビタミンDは
カルシウムの吸収を手助けします。

りんご



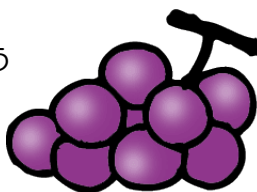
リンゴポリフェノール
で美肌、老化防止に活躍
します。

かぼちゃ



ビタミン類がバランス
よく入っていて風邪予防
にもつながります。

ぶどう



すぐに使えるエネルギーに
なって、疲労回復になります。

旬のものは、
いつもより安価、
味もよく、栄養も
あります。