



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

今年の夏も猛暑で終わり、最近朝夕の肌寒さを感じるようになりました。この季節の変わり目に体調を崩している場合は、「秋バテ」かもしれません。秋バテは温度差による体調不良です。夏の間冷房の効いた室内で体を冷やしたこともあります。夏から秋にかけて雨や台風などの気圧の変動によって、頭痛やめまいなどの体調不良になる場合もあります。

秋の旬の食材には（さつまいも、きのこ、果物）など、ビタミンや食物繊維が豊富です。まずは食生活から見直していきましょう。

子どもが苦手な食べ物



子どもが苦手な食べ物の上に位置する「きのこ」。しかし、きのこには子どもの成長に欠かせない大切な栄養素が豊富に含まれています。（なかでも一番栄養価が高いものはエリンギです。）

- きのこの食物繊維はレタスの2倍以上もあります。
- 水から入れて弱火でじっくり加熱するとうま味がアップします。
- 洗うと栄養や食感が損なわれます。汚れはキッチンペーパーなどで拭く程度にします。

カレーやシチュー、ポタージュなどに入れると、子どもたちも食べやすくなるので、たくさん取り入れていきましょう。



今月の簡単レシピ ~給食献立の中から~

揚げ里芋の煮もの

| ●材料 | (4人分) |
|----------|-------|
| 里芋(冷凍) | 150g |
| 鶏肉 | 100g |
| こんにやく | 50g |
| 人参 | 40g |
| しめじ | 50g |
| 揚げ油 | 適量 |
| 酒・醤油・みりん | 大さじ1 |
| だし | 適量 |

- ① 里芋は食べやすい大きさに切ります。
- ② 鶏肉・こんにやく・人参は一口大に切り、しめじはほぐしておきます。
- ③ 揚げ油を熱し、里芋を素揚げします。
- ④ 鍋に水を少なめに入れて、②と調味料を入れて火にかけ、水気がなくなるまで煮ます。
- ⑤ ③とからめて、できあがり！