

# 給食だより 号

平成30年9月28日 認定こども園一関南保育園

## <いろいろなきのこを食べましょう>

多くのきのこは秋頃が旬ですが、今は栽培技術もすすみ、1年中出回っています。おいしいきのこを食卓に登場させましょう。

### <きのこの栄養は？>

きのこは、ビタミン類が豊富です。歯や骨の形成に欠かせないビタミンDのほか、ビタミンB1、ビタミンB2などが、多く含まれています。

また、低エネルギーで、食物繊維が豊富です。腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立ちます。



### <いろいろな料理で食材に関心を向けましょう>

きのこは、煮物やシチュー、グラタン、スープ、炊き込みご飯、味噌汁など、いろいろな料理に使えます。「料理の中にはどんなきのこが入っているかな」とか、「きのこはお腹の中をお掃除してくれるよ」などと、子どもに問いかけて食材に関心を向け、楽しく食事しましょう。

### <便利！うまみがアツ！きのこの冷凍保存>

きのこを冷凍保存して調理すると、きのこのうまみのもとであるグアニル酸やアスパラギン酸などの成分が増えます。冷凍する時は、根元を除いて切ったり、ほぐしたりして1回分ずつラップフィルムで包み、保存袋にいれましょう。料理は凍ったまま使いましょう。

### <一緒に食事づくりをしてみませんか？>

子どもたちが自ら調理して、食べる体験は、子どもたちの食欲や主体性を育てることにつながります。安全面や衛生面に配慮しながら、子どもたちができることを増やせるように、興味や関心に応じてチャレンジさせてみてはいかがでしょうか。



### <作ってみませんか・まいたけご飯>

(材料)4人分

(作り方)

米 220g(約1カップ半)

①米は洗って、調味料と水を入れて炊く。

酒 5g(小さじ1)

②油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、

醤油 5g(約小さじ1弱)

小さく切る。

③人参はあらみじん切りにする。

油揚げ 20g(約小1枚)

④まいたけは細かく裂くか小さめに切る。

人参 40g(約4cm)

⑤鍋に材料と調味料を入れて弱火で煮る。

まいたけ 60g(約2/3パック)

この時、家庭では1/2カップ程度、だし汁を加えた方が良いでしょう。

醤油 8g(約小さじ1半)

酒 4g(約小さじ1弱)

⑥水気がなくなり、油揚げが柔らかく煮えたら完成、ご飯にかけるか混ぜて食べます。

みりん 6g(小さじ1)

塩 1.2g(ひとつまみ)

(だし汁) (約1/2カップ)

