

きゅうしょくだよい



朝晩と涼しいと感じる日が増えてきて、秋の気配も感じられるようになりましたね。秋は実りが多い季節です。旬を迎える食材もたくさん！お米、りんご、ぶどう、きのこ、さつまいも、栗などなど。秋の実りに感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう♪ また、冬にむけて病気に負けない身体を作っていきます。



○ 秋の味覚を味わおう！

旬の時は栄養価も高まるため、積極的にとれるといいですね。給食にも秋の野菜や果物を取り入れています。



お米

新米は香りがよく、柔らかく独特のうまみがあります。公立保育園は牛久のブランド米、うしく河童米を使用しています。



りんご

秋から冬にかけてがもっともおいしい時季です。香りもよく、秋を感じる果物の一つです。また、様々な品種が出回っているため、食べ比べてみるのもいいですね。



さつまいも

ビタミンCや食物繊維が多く、便秘予防に効果があります。牛久市でも多く生産されています。ゆっくり加熱すると甘みが増すのが特徴です。焼きいもは、その特徴を生かした食べ方です。



ぶどう

ぶどう糖や果糖が豊富です。みずみずしさが特徴で皮ごと食べられる品種や種がない品種もあるため手軽に食べられる果物です。



秋鮭

鮭は川で生まれ海で育ち、産卵のため生まれ育った川に戻ってくる魚です。種類は白鮭、紅鮭、銀鮭、キングサーモン、トラウトサーモンなど様々ですが、日本の川には白鮭だけです。白鮭が川に戻ってくるのは9月～11月頃です。この時期に北海道や東北などの沿岸に戻ってきた白鮭を『秋鮭』と呼んでいます。

秋鮭は、たんぱく質、ミネラル類、ビタミン類も多く含んでいます。脂乗りが控えめであっさりしているので、ムニエルやホイル焼きがおすすめです♪

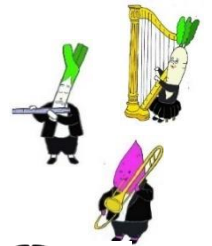
～ 鮭は赤身魚？白身魚？ ～

鮭は、身が赤いため赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です！鮭は、エビやプランクトンなどの甲殻類をエサとして食べています。甲殻類は、アスタキサンチンという赤い色素が含まれているため、これを食べている鮭の身は赤くなります！



○ うしくの秋の味覚🍂🍁

10月13日(金)は「うしくの日」給食です。「うしくの日」は公立保育園、公立小・中学校で牛久産の農産物を使用した給食を提供します。今回は秋の野菜と豚肉を使用する予定です。また、10月6日(金)の3時のおやつは、牛久産のりんごです🍏 お楽しみに♪ (天候により、変更する場合があります)



○ あさごはんスイッチオン♪【レシピ紹介】

毎月、きゅうしょくだよりで簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介しています。あさごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

★かんたんピクルス

☆1人分エネルギー69kcal

☆塩分2.4g

材料	4人分量	作り方
なす	1個	① ☆を混ぜ、火にかける。沸騰させて、冷ます。 (ピクルス液) ② 野菜をスティック状に切る。 ③ 容器や丈夫なビニール袋に野菜を入れ、①を注ぐ。 ④ 冷蔵庫2時間ほど冷やして完成。 ♡1日程度、漬けておくとより味が染みておいしくなります。
ピーマン	1個	
大根	150g	
にんじん	100g	
酢	☆ 180ml	
水		
砂糖	大さじ4 (36g)	
ハーブソルト	小さじ2 (12g)	

冷蔵庫にある野菜ですぐに作れます。レシピにある野菜だけでなく、きゅうり、キャベツ、ミニトマトなどでもおいしくつくれます♪ 夜に仕込んでおけば、朝にはおいしく、手軽に野菜が食べられます。



○ 食事でパワーをチャージ! ~黄色・赤色・緑色の食品をバランスよく食べよう!~

外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。保育園のこどもたちは、運動会にむけて練習をがんばっています! 体を動かす源は「食事」です。黄色・赤色・緑色の食品をバランスよく食べるようにしましょう♪

黄色 【熱や力になるもの】	赤色 【血や肉や骨になる物】	緑色 【体の調子を整えるもの】
米、パン、麺、芋類、砂糖、油脂	魚、肉、卵、豆・豆製品 牛乳・乳製品	にんじんやほうれん草などの野菜、きのこ、果物