



わくわくランチ

高い空にうろこ雲が広がって季節はすっかり秋になりました。秋は「食欲の秋」と言われるほど、美味しい食材が豊富になる季節です。10月の献立には旬の食材をたくさん使っていますので、旬の味を存分に味わってほしいと思っています。

旬の食材 さつまいも



さつまいもにはヤラピンという栄養素が含まれています。さつまいもを切った時に出る白い汁のようなものがヤラピンです。いも類ではさつまいもにしか含まれず、腸の動きを活発にして、便を柔らかくする効果がある貴重な栄養素です。



チンゲン菜



チンゲン菜にはビタミンCやミネラルが多く含まれています。そのため、風邪予防や免疫力アップに効果的な食材です。気温がぐっと低くなり、体調を崩しやすくなるこの時期にぜひ摂取したい野菜です。

旬の食材を食べよう！

味覚の秋！おいしい食材がたくさん実る季節です！！

ここで、旬の食材を食べるメリットを紹介します

- ・味が濃くておいしい
香りやうまみが豊富なので、味が濃く感じられます。そのため少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などの摂りすぎを控えることができます。
- ・栄養価が高い
野菜にとって、最も生育条件が揃った環境で育てられ、成熟している時期に収穫されるため、より多くの栄養を効果的に摂ることができます。

厚揚げとひじきの煮物

NEW!!



<材料(4人分)>

・生ひじき	110g	・ごま油	大匙3
・水煮大豆	70g	・酒	大匙3
・厚揚げ	1枚	・砂糖	小匙2
・人参	1/2本	・おろし生姜	小匙1
		・ほんだし	小匙1

<作り方>

1. 厚揚げは食べやすい大きさに切り、表面の油を熱湯で落とす。
2. 人参は千切りにする。
3. 厚揚げと人参、その他の具を炒め、水を入れて煮る。
4. 具が柔らかくなってきたら、調味料を入れ、さらに煮る。
5. 味が染みてきたら火を止め、おろし生姜を入れる。
6. 完成!!



ハロウィン

10月31日(土)はハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りが起原といわれています。西脇こども園では、10月30日(金)にハロウィンメニューを提供します。

