

寒い季節になってきました。風邪の流行する時期、原因の多くはウイルス感染です。気温が低く、乾燥していると、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まりウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、特にたんぱく質と脂肪、ビタミンCやA等の栄養素をしっかり摂るよう心がけていきましょう。



10月の食育 ～お弁当給食～



10月の食育では給食をお弁当箱に詰めて提供しました。いつもと違う食事形式でしたが子どもたちは戸惑わずに食べられました。食べ慣れないお弁当のため、おにぎりを握ったりなるべく子どもたちが食べやすい献立を選びました。天気の良い日には公園でお弁当を食べるのもいいですね。



今月の旬の食材と栄養素



- ・秋鮭・・・鮭に含まれているビタミンDはカルシウムの吸収を促進するため、シチューやクリーム煮など牛乳と組み合わせると吸収率がアップします。
- ・かぶ・・・葉にはカルシウム、鉄、ビタミンC、カロテンが豊富です。佃煮にしておくと、すぐに使えて便利です。根にはアミラーゼ（でんぷん分解酵素）が含まれており消化を助けてくれます。
- ・ブロッコリー・・・ビタミンB2、C、鉄、食物繊維が豊富です。茎は加熱すると甘みが増して美味しくなるため無駄なくいただきます。
- ・カリフラワー・・・鉄やビタミンCが豊富。サラダやシチュー、炒め物などにおすすめです。花蕾(つぼみ)がたく締まったものが良質です。
- ・柿・・・ビタミンA、Cが豊富。サラダやなます、和え物に加えても美味しいです。（※柿は硬く誤嚥しやすい食材なので食べる時は注意してください）

美味しいさつまいも



煮たり焼いたりしたさつまいもの甘みは“βアミラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できることです。長時間50～75℃で加熱することで、よりよく酵素が働き甘みが増します。

ゆるゆるが消化を助ける里芋



人里でとれることから「さといも（里芋）」とよばれるようになったともいわれています。でんぷんが主成分であるイモ類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果があります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分の排泄を進めたりするカリウムを、イモ類の中でもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り消化を助けるためぬめりも逃さず調理して食べましょう。