



献立担当 キッズランチクラブ

令和4年11月キッズだより

実りの秋です。さつまいもや大根などの根菜類や柿や梨などの果物も美味しくなります。旬のものは栄養価も高く、体を温めたり、体のほてりを取り除いたり、理にかなっています。子供達にも伝えていきたいですね！食卓で美味しい食事を食べながら食材の話をして興味を促しましょう！簡単にできる食育です。

11月献立のポイント

*秋の食材のきのこや甘くなった大根や白菜、鮭、さつまいも、青切みかん、梨、りんご、柿、この季節に美味しい食材を取り入れてます。

~今月のおすすめレシピ~



うっちゃん混ぜごはん

大人4人分 1人あたり約280kcal

- | | | |
|-----------|----------|-----------------------------|
| お米 | 2カップ(2合) | ①お米にうっちゃんパウダーを混ぜて普段より硬めに炊く。 |
| うっちゃんパウダー | 小さじ1/2 | ②*の材料を鍋で煮る(なるべくだし汁は少なめに) |
| *ひじき | 2g | ③汁けが無くなるまで煮詰める。 |
| *人参 | 20g | ④炊きあがり①のご飯に③を混ぜて出来上がり。 |
| *ツナ缶 | 20g | |
| *しらす干し | 20g | |
| *白ごま | 小さじ1 | |
| *しょうゆ・みりん | 各大さじ1弱 | |
| *お酒 | 小さじ1 | *かつおだし汁 適宜 |



○新米が出回ってるこの機会にお米の大切さを見直してみませんか...

私たちの食生活には欠かせないお米ですが年々消費量が減ってきていると言われていています。お米が美味しい新米の季節にお米の美味しさを味わい、大切さを見直してみましょう。

*お米は脳や体のエネルギー源！

主な栄養素は炭水化物。体を動かしたり脳を活性化したりするエネルギー源になります。脳のエネルギー源になるのは糖質だけで、炭水化物は体内で合成することが出来ません。育ち盛りの子供には欠かせないのでごはん等で毎日とる必要があります。

*お米はいろいろな料理と相性が良い！

和食に限らず洋食や中華等どんな味付けのおかずにも合います。ごはんを主食とすると多彩な組み合わせが出来るため栄養バランスの良い食事を作ることが出来ます。健康のためにごはんを中心にした食事を心掛けましょう。

※体にいい事がいっぱい！

お米は食物繊維も豊富なので便秘解消にはぴったりです。食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから「第六の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。

(食物繊維は食後血糖値の急激な上昇抑制・コレステロール吸収抑制・満腹や満足感を得やすい・体内の不要物を吸着してスムーズな排便を促す・腸内善玉菌を増やし腸内環境を良くする等)