

10月 食育だより

平成27年9月29日

しんあい保育園

汗が出るほど暑かったり、上着が必要なほど肌寒かったりする日が続いていますね。気温差で体調を崩さないよう気をつけましょう。食欲の秋ですね。秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。

沼津市の地産地消

黒米

東椎路の田んぼでは黒米が作られています。黒米は古代米の一種です。黒米の名前の由来でもある、黒い天然色素「アントシアニン」という成分には動脈硬化やがんの予防、視力向上、美容効果の作用があると言われ、原産地の中国では栄養価の高さから、不老長寿の米として皇帝に献上され、楊貴妃も美容食として愛用していたとされています。



沼津港で水揚げされた深海魚

「深海魚」と聞くと「食べられるの?」とか「おいしいの?」という疑問がありますが、私たちが普段食べている「タラ」や「金目鯛」などは深海に棲む魚です。「鯛」の仲間は深海に棲む魚が多いのです。

さて、沼津ではどんな深海魚が水揚げされるのでしょうか? 10月16日の給食に沼津市の深海魚を使用したはんぺんが登場します。

お弁当作りのポイント

① 量と栄養のバランスを考えよう

主食：主菜：副菜 = 3：1：2 の割合がベスト!

② 衛生面に注意しましょう

- ・お弁当箱はきれいに洗ってよく乾かします
- ・肉や魚は必ず火を通し、生ものは入れないようにしましょう。
- ・なるべく当日に作ったものを入れましょう
- ・あたたかいものは素早く冷ましてからお弁当箱に詰めましょう

③ こどもが食べやすい形状にしましょう

手で食べられるおにぎりや食べやすい大きさ、硬さにしましょう



チャーハン

嗜好調査の中でレシピを教えて欲しいとの声がありましたので、ご紹介します。

ごはん	葉ねぎ	
卵	中華スープの素	
ひき肉(または焼き豚)	塩	
なると	しょうゆ	※隠し味で和風だしの素やコンソメ等
長ねぎ	油	

- ① フライパンに油をひき、あたたまったら卵を入れ、炒り卵を作り、皿に取り出す。
- ② フライパンに油をひき、ひき肉または細かくきざんだ焼き豚を入れ、炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら長ねぎ、葉ねぎ、なるとを入れさらに炒める。
- ④ ねぎがしんなりしたら中華スープの素、塩、しょうゆ等で味をつける。
- ⑤ ごはんと卵を入れ、よく混ぜる。