



食育だより



千代川・大井こども園

日中は暑さが残っていますが朝晩は少しずつ涼しくなりました。1日の気温差が激しくなる季節の変わり目は体調管理に気を付けて過ごしていきたいですね。

旬の食材にはおいしいだけでなくその季節必要になる栄養素がたくさん含まれています。そこで秋の旬の食材と含まれる栄養素について紹介します！

9月が旬の食材とは？

果物

りんご・ぶどう・梨・桃

野菜

なす・さつまいも・トマト・おくら・かぼちゃ・きのこ類

魚介類

鮭・鰹・秋刀魚・あさり



どんな栄養・効果があるの？

くだもの・野菜・魚介類、それぞれの旬に含まれる代表的な栄養素・効果について、詳しく説明していきます！

くだもの

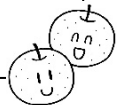
ブドウ糖

糖質の中で最も吸収されやすく疲労回復に最適

カリウム

塩分の吸収を抑えて、尿の排泄を促す

アスパラギン酸(梨) 疲労回復やスタミナ不足の改善



野菜

ビタミン A 皮膚や粘膜の保護 目の機能を正常に保つ

ビタミン C コラーゲンの生成に必須

ビタミン E 抗酸化作用があり、疲労の原因になる活性酵素を取り除く

食物繊維 「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」があり、不溶性は腸に働いて排泄を促す
水溶性はコレステロールや血糖値の上昇を抑える 腸内環境を整える



魚介類

DHA と EPA 体内ではほとんど作れず、食べ物から摂取する必要がある 特に DHA は乳幼児の脳や神経の発達に必要

ビタミン D 日光浴によって体内でも生成され、カルシウムの吸収を助ける 含有食材は少ないが鮭には多く含まれる

ビタミン B12 貧血や疲労の改善 秋刀魚は他の魚の3倍以上含まれている

亜鉛(あさり) 体内で作れず、食べ物から摂取する必要がある、味を感じる味蕾の味細胞を作るために必要
粘膜を保護するビタミン A を体内にとどめる効果があり、免疫力の向上が期待できる



りんごってすごい！

りんごは、おかずにも、デザート・スイーツにもなり、離乳食にも使用できる万能食材です。

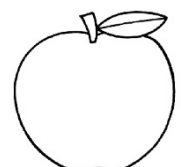
そんなりんごには「1日1個のりんごは医者いらず」「1日1個のりんごは医者代を節約できる」「りんごが赤くなると医者は青くなる」などのことわざが様々な国で言い伝えられているほど健康に良いと知られています。

☆りんごにはこんな効果のある栄養素が含まれています。

- ・整腸作用・・・りんごの繊維が腸内にあるビフィズス菌(善玉菌)増やして便通を良くしてくれます。さらにすりおろしたりんごは乳幼児の胃腸に優しく作用し、下痢や便秘にも有効です。
- ・胃腸に良い・・・胃酸が少ないと胃酸を増やし、多い時は胃酸の中和してくれます。
- ・貧血予防に・・・りんごをジュースにして飲むことによって胃液の分泌が高まり、鉄分の吸収を高めてくれます。

他にも、高血圧予防、虫歯予防などにも効果があります。

これから旬のりんご、ぜひおうちでも積極的に食べてみてはどうでしょうか。



1週間の夕食献立案

13日 (月)	ごはん	ポークチャップ	ツナサラダ	きのこスープ →えのき・しめじ・人参
14日 (火)	ごはん	鶏肉の磯焼き	和風ナムル	さつまいもの味噌汁 →さつまいも・玉ねぎ・わかめ
15日 (水)	ごはん	厚揚げの肉巻き	☆かぼちゃとりんごのサラダ →かぼちゃ・りんご・人参	コンソメスープ
16日 (木)		☆あさりうどん →あさり・水菜・うどん	肉じゃが	梨 →梨
17日 (金)	ごはん	秋刀魚の竜田揚げ →秋刀魚	おひたし	味噌汁

☆かぼちゃとりんごのサラダ(4人分)

～材料～

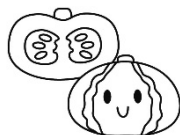
かぼちゃ・・・1/4個 りんご・・・1/4個 人参・・・1/4本 マヨネーズ・・・大さじ1 塩コショウ・・・少々
塩水(りんごをさらす用)・・・適量

(さっぱり作るなら レモン汁・・・小さじ1 オリーブオイル・・・小さじ1 塩コショウ・・・少々 でもOK!)

～作り方～

- ①りんごは薄くいちょう切りにし、塩水につけておく。②かぼちゃと人参を一口サイズに切り、茹でる。
- ③②がやわらかくなったら、鍋からあげて、お好みの大きさにつぶして粗熱を取る。
- ④粗熱が取れたら、りんごを和えて調味料で味をつける。

※お好みでレーズンやクリームチーズを入れたり、バジルを上添えても映えますよ!



☆あさりうどん(4人分)

～材料～

うどん・・・4人前 あさり・・・400g 水菜・・・1/2わ A 酒・・・300ml 水・・・150ml
B 白だし・・・150ml 水・・・900ml

～作り方～

- ①あさは砂抜きしておく。②水菜はさつと茹で、2cmぐらいに切る。③フライパンにあさりとAを入れあさが開くまで加熱する。④鍋にBを入れて火をかけ、煮立ったら②の煮汁を加えひと煮立ちさせる。同時にうどんを湯がいておく。⑤器にうどん、あさを盛り付け、④の出汁をかけて水菜を盛り付ける。

※あさは平らな容器で、50度くらいのお湯につけると15～30分ほどで砂抜きでき、時短になりますよ!
水菜の代わりに、わかめや刻みねぎでもおいしく作れます!

