

きゅうしょくだより



キリクこども園 調理室

日中汗ばむような陽気でも、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。朝夕と日中の気温差に体調を崩しやすくなりますので、衣服の調節をするなどして十分気を付けましょう。また、秋は色々な作物が収穫を迎える季節でもあります。おいしい食事と、適度な運動と睡眠で生活リズムを整えましょう。



上手に取ろう！食物繊維

収穫の秋、味覚の秋です。野菜はそれぞれの旬に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつま芋やれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」があります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。

(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。

(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまい芋などの芋類、豆類、穀類)



切干大根のサラダ 材料4人分

切干大根	30g
きゅうり	30g
にんじん	20g
ツナ	20g
マヨネーズ	大さじ4
練りごま	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

- ①切干大根を軽く洗ってから水に浸して戻し食べやすい長さに切る。
- ②にんじんときゅうりを千切りにする。
- ③にんじんと切干大根を茹でる。
- ④ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤野菜とドレッシングを混ぜ合わせて完成です。

※野菜から水分が出るので、野菜とドレッシングは食べる直前に和えてください。

