



山岸保育園 令和5年度9月号

味覚の秋、食欲の秋がやってきました！

毎日汗だくで遊んでいた夏も少しずつ過ぎやすくなり、朝晩は寒いと感じるこの頃ですね。

あの暑さをみんな元気に、無事に乗り越えた事に拍手！です！

プール遊びも終わり、今は10月の運動会に向けて練習を頑張っている子ども達。

たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。



☆献立のコツ☆ 一品料理を取り入れてみましょう

「かぼちゃの甘煮」や「ブロッコリーのおかか和え」のような、1種類の食材を使った一品料理には、脇役ですが様々な利点があります。難しいレシピは必要ないので、作り置きできると心強いですね！

① 栄養素の調整ができる

一品追加することで、足りない栄養素を補うことができます。

② 味の変化を楽しめる

品数が増え、味の変化が付くので、飽きずに食べられます。箸休めのような効果があり、食べる意欲につながります。

③ 食べやすくなる

ほかの食材と混ぜないので、食べられない確率が低くなります。苦手な場合も、少量なので頑張ってみようと前向きになる効果があります。

④ 旬の食材を取り入れやすい

旬の食材を単品で調理すると、食材の形や色が分かりやすく、そのものの味をしっかりと味わえます。



料理の例として…

〈〇〇だけ、の炒め物〉人参だけ、ピーマンだけ、を焼肉のたれで炒め、すりゴマやかつお節で和える。

⇒彩りが足りない時にもちょうど良く、すりゴマやかつお節が野菜の水気を吸ってくれるのでお弁当にピッタリです。食物繊維、ビタミンの補給に！

〈カレーなめたけ〉えのきを1cm長さに切り、鍋に入れてしょうゆ・みりんで味付けし煮る。水分が出てきたらカレー粉かカレールーを入れ、とろみが付く程度に弱火で煮る。

⇒えのきから水分が出るので水は入れません。カレー味が食欲増進効果あり！

〈しらす煎り〉しらす干しをごま油・少量のしょうゆ・みりんで炒め、いりゴマを加えて混ぜる。

⇒カルシウムの補給に！

子どもと一緒にクッキング！「ツナとなめたけの炊き込みご飯」

お米のおいしい季節に、手軽に炊き込みご飯を味わいましょう！

【材料】米…2合、水…2合の目盛り分（新米は少なめに）、なめたけ…1瓶、

ツナ缶（水煮でもオイルありでもOK、汁ごと）…1缶、しょうゆ…小さじ1/2

【作り方】①米をとぎ、分量の水を入れ30分程浸水させる。

②米に他の材料を加え、通常モードで炊く。

