R８．１０



ほくしんこども園

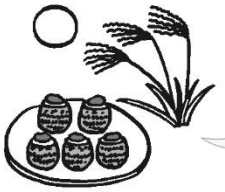
サトイモ



秋に旬を迎えるサトイモ。種イモからどんどん子イモが増えていくところから、子孫繁栄（しそんはんえい）につながる、縁起のよい食べ物とされてきました。

うれしい栄養

★エネルギー源となる**炭水化物**、**でんぷん質**を多く含んでいます。
★イモ類の中でも**カリウム**の含有量はピカイチ！塩分の排出やむくみの予防に効果があります。
★体を作る**たんぱく質**や**ビタミンB群**、**C**を含んでいて、育ち盛りの子どもと一緒に食べたい食材です。



お月見やお雑煮など和のイメージが強いサトイモですが、元々はアジアの熱帯地域の植物です

カキ（柿）



世界でも「カキ」と呼ばれる日本の柿。縄文時代にはすでに食べられていたとも言われます。ヘタの形がきれいで、皮にツヤがあり、色が均一で赤みがあって、重みのあるものを選びましょう。

うれしい栄養

★ビタミンC…含有量はミカンやイヨカンなどの２倍程！
★カロテン…体内でビタミンＡに変換。皮膚や粘膜の健康を保つ
★食物繊維…整腸作用で便通をよくする
★タンニン…アルコール分解を助ける

保存のポイント

ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。ヘタを下向きにし、湿らせたペーパーを当てておくと、熟す速度が遅くなります。実が熟しすぎた場合、冷凍してシャーベット状にして食べるといいですよ。



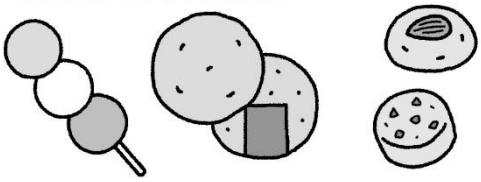
コメ



縄文時代に日本に伝わった稲。現在では、日本各地で稲作が行われています。
コメには、**デンプン**を中心に、**たんぱく質や脂肪、ミネラル、ビタミン**など、**必要な栄養素がバランスよく含まれています。**
豆腐やみそなど、たんぱく質豊富なダイズ製品と一緒に食べると、さらに栄養バランスがアップ！

み～んな、おコメ！

コメは、団子やせんべいにもち、さらにはみりん、酢などの材料にもなっています。最近では、コメを使ったパンやパスタ、クッキーやケーキなども作られるようになりましたね。



新メニュー

鶏と野菜の洋風あんかけ

材料　（４人分）
鶏むね肉・・・１００ｇ　厚揚げ・・・１００ｇ
人参　・・・・１／４本　キャベツ・・１００ｇ
しめじ　・・・・２０ｇ　小松菜・・・・４０ｇ
玉ねぎ・・・　１／４個　コンソメ・・大さじ１
片栗粉（まぶす用）…適量　水・・・・３００ｇ
塩コショウ　・・・適量　揚げ油・・・・・適量

つくりかた
① 鶏むね肉・厚揚げ・キャベツ・小松菜・人参・玉ねぎ・しめじを切る。
② 鶏むね肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③ 野菜・厚揚げに水を加え煮込む。
④ 野菜が柔らかくなれば鶏むね肉・コンソメを加え、塩コショウで味を調える。

※とろみが少なければつけてください。