

運動会も終わり、日中の陽射しにも秋を感じるようになり過ごしやすくなりましたね。

「食欲の秋」と言われますが、春に種をまいた農作物が実り収穫する季節、木の実や果物など多くの食材にも恵まれます。また夏は気温が高く体温を維持することは簡単ですが、秋になると気温が下がり体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要となります。そのために秋には食欲が自然と湧いてきます。食事に旬の食材を取り入れて、秋を満喫してみませんか？

体の中を掃除してくれる食物繊維

食物繊維とは、私たちの体の中の消化酵素では消化できない成分のことをいいます。程よい硬さの便が出ていれば食物繊維は足りていると言われてはいますがいかがでしょうか？腸内環境を改善し生活習慣病の予防が期待されています。秋が旬の野菜や果物にもたくさん含まれているので無理なく副菜として積極的に摂りたいものですね。

食物繊維の働き

- ☆コレステロールの吸収を妨げ動脈硬化を防ぐ
- ☆血糖値の上昇を抑え、糖尿病を防ぐ
- ☆発がん物質を排泄し、大腸がんを防ぐ
- ☆塩分の吸収を妨げ、高血圧を防ぐ
- ☆噛みごたえのある食品に多く満腹中枢が刺激されお腹がいっぱいになり肥満を防ぐ
- ☆よく噛むことで、顎の発達に役立つ

食物繊維を多く含む食品



食物繊維の種類

不溶性食物繊維

水に溶けず腸の運動を促し排便を促したり、腸内環境を整えるような働き

水溶性食物繊維

水に溶け血糖値の上昇や、高血圧の予防など生活習慣病を予防する働き

食物繊維の種類によって健康機能が異なるので多種類の食材を組合せ取りましょう。



食物繊維たっぷり昔ながらのお惣菜



乳幼児には生活習慣病など関係ないと思われがちですが、この頃の食習慣が大人になってからも影響を受けることがありますので気を付けましょう。

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	 ひとくちメモ 今月の献立 
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1 ・ 22	水	ごはん 魚のホイル焼き 煮びたし 味噌汁 柿		牛乳 炒飯	 <h2>秋の味覚を楽しもう</h2> <p>食欲の秋がやってきました。戸外遊びなど活動量の増える時期なので、秋の味覚を豊富に使用し、ボリュームのある腹持ちのよい献立にしました。</p> <p>○新米 焼き魚や、親子煮、豚肉の生姜焼きなど、新米の白いごはんによくあうおかずを取り入れました。また、炒飯や豆おこわなど、おやつにも米を多く使用しています。</p> <p>○お芋 じゃがいものカントリー煮、フレンチおさつ(さつまいも)、里芋の煮物など、色々な種類のお芋を使用しました。お芋のでんぷんは、米類と同じようにカのもとになります。</p> <p>○秋なす なすは秋になると皮がやわらかく、実が締まっておいしくなります。玉ねぎと一緒に、味噌汁に使用しています。</p> <h3>十三夜(豆名月・栗名月)</h3>  <p>今年の十三夜は10月6日(月)です。枝豆や、栗をお供えたことから豆名月・栗名月とも呼ばれています。おやつには白玉団子を取り入れました。</p> <p>豆名月にちなんで、大豆・大豆製品(カレービーンズ、生揚げのケチャップ炒め、納豆の天ぷらなど)も多く使用しています。</p>
2 ・ 16	木	ジャムサンド カレービーンズ ブロッコリーの塩茹で コーンスキムスープ ぶどう		牛乳 うす焼きせんべい エントリー	
3 ・ 17	金	味噌煮込みうどん ひじき入り卵焼き 野菜ソテー (幼)味噌汁 みかん		のむヨーグルト フレンチおさつ	
4 ・ 18	土	胡麻塩おにぎり 生揚げのケチャップ炒め 粉吹芋 味噌汁 みかん		牛乳 海苔せんべい バターココナツ	
6 ・ 20	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ 味噌汁 柿		牛乳 白玉団子	
7 ・ 21	火	ごはん おからハンバーグ 香りしめじ 味噌汁 りんご		牛乳 星たべよ 焼きドーナツ	
8 ・ 27	水・月	ごはん じゃがいものカントリー煮 ブロッコリーサラダ 清汁 ぶどう		お茶 スープパグティ	
9	木	ごはん 焼き魚 里芋の煮物 味噌汁 梨		牛乳 あられ マクビティビスケット	
10 ・ 24	金	カレー(ライス) 切干し大根のサラダ りんご		牛乳 オレンジ羹	
25	土	ごはん 炒り卵 チンゲン菜のおひたし 味噌汁 ぶどう		牛乳 チーズおかき チョコイス	
14 ・ 28	火	ごはん 納豆の天ぷら 甘酢和え 味噌汁 梨		牛乳 ふかし芋 胡麻せんべい	
15 ・ 29	水	ごはん 親子煮 三色おひたし 清汁 りんご		牛乳 オートミールバー	
23	木	ごはん レバーカツ サーワクラフト 春雨スープ ぶどう		牛乳 ジャムパン	
31	金	ロールパン かぼちゃのグラタン トマトときのこのマリネ コンソメジュリアン みかん		牛乳 豆おこわ	
30	木	焼きそば 松笠蒸し 人参のしりしりー 味噌汁 ぶどう		牛乳 あられ マクビティビスケット	



献立レシピの紹介
じゃがいものカントリー煮

- <材料> 4人分**
- じゃがいも 400g (中3個)
 - 豚もも肉 150g
 - 人参 120g (中1/2本)
 - 玉ねぎ 120g (中1/2個)
 - バター 18g
 - 水 150cc
 - コンソメ 小さじ1/2
 - ケチャップ 小さじ2と1/2
 - ウスターソース 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① 豚肉は薄切り肉をひと口大に切る。
- ② じゃがいもはひと口大、人参は乱切りにする。
- ③ 玉ねぎは2センチ角に切る。
- ④ 鍋にバターを熱し人参、玉ねぎを炒め、豚肉を加えてさらに炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃがいもを加えてさらに炒める。水とコンソメを加えて煮込む。
- ⑤ ぼほ火が通ってきたら、調味料を加えて煮汁が少なくなるまで、焦げないように時々混ぜながら煮込む。

