

ぱくぱく だより

平成 29 年度

9 月号



9月に入り、日が落ちるのもだんだんと早くなってきました。日中はまだ夏と変わらないような気温の高い日もありますが、朝晩はだいぶ過ごしやすくなりました。子ども達は暑さに負けずプールにお祭りや、夏の楽しい思い出をたくさん作り、一回り成長したように感じられます。季節は少しずつ秋に向かっていきます。この時期は夏の疲れが出やすく体調を崩しやすいです。1日を元気に過ごせるよう朝食はしっかり食べるようにしましょう。そのためには早寝早起きの習慣をつけ、休みの日でもなるべくリズムを崩さないような生活を心がけていきましょう。

★ミールケアからのお知らせ★ (くじら組さん 御準備お願い致します)

9月7日にスイートポテトのクッキングを行います。
くじら組の方は、必ずエプロンと三角巾を持ってきてください。

今月の 二十四節気

白露(はくろ) 9月7日頃

大気が冷えてきて、露を結ぶ頃のこと。ようやく残暑がひいていき、本格的な秋の訪れです。空を眺めると、夏から秋への移り変わりを感じます。



秋分(しゅうぶん) 9月23日頃

次第に日が短くなり、秋が深まっています。古くから農事として、豊作を祝い感謝を捧げ、田の神様を祀る意味合いも込められています。



《毎月19日は食育の日です》

にんじんの栄養



一年中手に入る人参ですが、秋は北海道産のものが多く出回ります。人参は野菜の中でも、β-カロテン含有量がトップクラスです。カロテンは免疫力を高める効果があります。特に皮や、皮の下に多く含まれていますので、なるべくそのまま使うとよいです。(皮はよく洗いましょう。)またカロテンは油に溶ける性質があり、油を使った料理では吸収率がアップします。人参にはビタミンCを壊す酵素が含まれますが、これは酢や加熱で働きがとまります。おいしい人参の選び方は、表面が滑らかで、オレンジ色が鮮やかなもの、また茎の切り口が小さいほど芯が細く、やわらかくて甘いといわれています。割れ目があるものや、頭が緑色のものは避けましょう。

ゆうやけご飯



【4人分】

- ・米 2合
- ・水 450cc
- ・人参 1/4本
- ・干しいたけ 2~3枚
- ・おろししょうが 少々
- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1/2
- ・食塩 少々

【作り方】

- ①干しいたけを軽く洗い、水に浸して戻します。(水80~100cc)
- ②米を洗い炊飯器に入れ、水を加えます。(30分間程浸漬)
- ③人参をよく洗い、皮ごとすりおろします。
- ④鍋に刻んだ干しいたけ、しいたけの戻し汁、おろししょうが、醤油、みりん、酒を入れて水分がなくなるまで煮ていきます。
- ⑤炊飯器に、③の人参と塩を加えてご飯を炊きます。
- ⑥炊き上がったご飯に、④を混ぜ込み出来上がりです。

