



まだまだ残暑厳しいですが、少しずつ実りの秋が近づいてきています。夏の疲れは残っていませんか？季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、食事や生活リズムを整えて元気に秋をむかえましょう！

♡さくら組さん・ばら組さん、クッキングをしたよ♡

先日、さくら組さん・ばら組さんは「とうもろこしの皮むき」をしました。自分たちの顔よりも長い、立派なとうもろこし！
むき方の説明を聞いていざ挑戦👏🌟ためらいなくどんどんむく子、おっかなびっくり慎重にむく子。次第に見えてきたとうもろこしの粒々に「わぁ！出てきた！やったー♪」と大喜び!(^^)! 絡みつくヒゲにも格闘しながら、全員きれいにむき終える事ができました☆
茹で上がったとうもろこしは甘——いい香り。むいた時より黄色くツヤツヤになっていました。「自分で頑張ってむいたとうもろこし」とご対面した子どもたちはとっても嬉しそうな笑顔♡

「とうもろこしは皮がついてるんだ」「どんな匂いかな？くんくん」
「自分もお料理したぞ」こんな経験が、食卓への関心を高めるきっかけになります。食べることをゴールにせず、食べ物との出会いそのものを大切にしてみましょう。



☆夏の疲労回復に！

これからどんどん美味しくなる食材「きのこ」☆

- ① えのき…糖質の代謝を助けるビタミン B1 が豊富で疲労回復に効果的です。ギャバという成分が多く含まれていて、神経の興奮を鎮め、血圧や神経の安定に役立ちます。
- ② しめじ…オルニチンを多く含んでいます。肝臓の働きを助け、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復にも役立ちます。
- ③ まいたけ…免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制する効果があるβグルカンの含有量がきのこの中でも特に豊富です。

栄養を逃がさない保存方法・調理方法

・きのこは冷凍しましょう

きのこの旨味成分が出るのは「細胞が壊れたとき」です。きのこを冷凍すると水分が膨らんで細胞壁を壊し、酵素が働いて旨味成分が作られます。使いやすい大きさに切って冷凍すれば、使い勝手がよく長期保存できて一石二鳥です。

・きのこは解凍せず、凍ったまま調理しましょう

解凍すると旨味成分も水溶性の栄養も流れ出てしまいます。凍ったまま調理しましょう。



おすすめレシピ 給食の「きのこスパゲティ」

【材料】大人1人、子ども1人分

パスタ 150g、ベーコン 40g、人参 25g、玉ねぎ 90g、えのき 50g、しめじ 60g、油 20g、薄口しょうゆ大さじ1、コンソメ・塩・こしょう少々

【作り方】

- ①パスタを茹でる
- ②パスタと調味料以外の材料を炒め、しんなりしたら調味料と茹でたパスタを入れて軽く炒め合わせる