



保育所のおすすめメニュー

## 豊作ごはん



材 料	目安の分量 こども茶碗 3~4杯分	作り方
米	1合(150g)	<b>①米を洗います。</b> 米を洗い、ざるに上げて水気を切っておきます。  <b>②材料を切ります。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもは皮付きのまま、サイコロ状に切ります。</li> <li>にんじん、ちくわはせん切り。</li> <li>しめじは石づきを除き、手で小房に分けます。</li> </ul> <b>③炊き上げます。</b> 炊飯器に米、②の食材、だし昆布を入れ、水、調味料を加え炊き上げます。
さつまいも(皮付き)	1/5本(45g)	
にんじん	1/5本(20g)	
しめじ	1/5袋(20g)	
ちくわ	1/5本(20g)	
こんぶ(だし用)	10cm角1枚	
酒	小さじ1(4g)	
しょうゆ	小さじ1(6g)	
みりん	小さじ1/2 (3g)	

(子ども1人分: エネルギー174kcal・たんぱく質3.5g・脂質0.6g・塩分0.5g・食物繊維1.1g)

### 【9月の行事食メニュー～豊作ごはん】

子育て支援課です。今月の行事食は秋らしいメニューになっています。

今回は、愛宕保育所から「豊作ごはん」を紹介します。今回のメニューは「豊作ごはん」「お月見バーグ」「はるさめサラダ」「お吸い物」「ぶどう」です。秋に美味しいさつまいもとしめじが入り、にんじんも飾り切りにして土鍋に注ぎ分けると、子どもたちは大喜び! 「これ、おかゆの鍋や」「このごはんおいしい!」と楽しい♪うれしい声が聞こえたようです。

さつまいもといえば、食物繊維が豊富で「便秘予防」になることはご存知かと思いますが、他にもうれしい効果がたくさんあります。美容効果のある「ビタミンC」。さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため熱に強く、炊き込みご飯などの加熱調理後も分解されません。「カリウム」も豊富なため、血圧の改善やむくみを取ってくれます。また、さつまいもの皮には子どもたちの骨の材料になる「カルシウム」、皮のむらさき色には抗酸化作用のある「アントシアニン」、お腹の調子を整えてくれるさつまいも特有成分「ヤラピン」も多く含まれており、皮ごと食べるのがおすすめです。そして、さつまいもは一度加熱してから冷まして食べるとまたまた驚く効果が! さつまいもの主成分は「炭水化物、でんぷん」で、糖質を控えている方には気になるところだと思いますが、さつまいものでんぷんは加熱後一度冷ますと、「消化されにくいでんぷん=レジスタントスターチ」になり、食物繊維と同じように小腸内でほとんど消化されず、大腸内で腸内細菌のえさになり腸内環境を整えて便秘解消してくれるのです。血糖値の急激な上昇も抑えてくれます。

今から旬真っ盛りのさつまいも。芋掘りをして家に持って帰ることも増えますね。エネルギー源になるだけでなく、生活習慣病予防や美容にもうれしい食材のさつまいも。ぜひこの秋はご家族で、さつまいもを食事に取り入れてみてくださいね。