



# 食育だより

# 10月

豊中みどり幼稚園

いよいよ本格的な秋の始まり、秋は実りの季節です。日中も過ごしやすく、こどもたちは活動量も増え、食欲もぐんと増し心身ともに成長する時期でもあります。おいしい秋の食材がたくさん出回ってきます。旬の食材は栄養も豊富です。旬のおいしい食材を食べ、たくさん遊んで、睡眠をとって元気に過ごしましょう。

## 体育の日

体育の日の意味と由来は？・・・1964年10月10日、日本ではじめてとなる五輪大会「東京オリンピック」の開会式が行われました。これを記念して1966年（昭和41年）から10月10日が体育の日となりました。2000年（平成12年）からはハッピーマンデー制度により10月第2月曜日とされています。「スポーツにたししみ、健康な心身をつくろう」という日です。

✎ スポーツで十分に力を発揮するためには、毎日の食事が重要です。運動と食事の関係を見直してみましょう。

### ○三食きちんと食べよう！

不規則な食事やまとめ食いをすると体に脂肪が付きやすくなったり、体調をくずしたりする原因になります。



- 主食
- 主菜
- 副菜

### ○好き嫌いせず食べよう！

いろいろな食品をバランスよくとりましょう。激しい運動で汗をかくと、汗と一緒に鉄分が出ていくので、レバーや豆製品、海藻類、あさりなどを食べ鉄分を補いましょう。



### ○強い骨をつくろう！

牛乳や、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚など、カルシウムが豊富な食品をとりましょう。



### ○疲労回復に役立つ食事

激しい運動をした後は、炭水化物やビタミンB1、たんぱく質をしっかりと補給できる食事を取りましょう。そして、早めに体を休めることが大切です。



食べ過ぎや運動不足によって運動で使われるエネルギーより、食べたエネルギーのほうが多くなると、余ったエネルギーは体の中に蓄えられて肥満につながります。無理なダイエットで食事制限するのではなく、必要な栄養をしっかりとって、体を十分に動かしましょう。

## 食欲の秋

食欲の秋には、おいしい食材が豊富に収穫されます。根菜類など秋に採れる野菜は、体を動かす源になる栄養がたくさん含まれているため、体を温める働きがあります。また、5月から6月にかけて植えられたお米も、10月になり稲穂は黄色く色づき、新米が収穫されている時期です。

### 🍁 旬の食材 🍁

#### きのこ類

どのきのこも共通して食物繊維がたっぷりです。皮がなく、下処理にも手間がかからないのでおすすめです！

#### 根菜類

土の中の栄養を吸収・貯蓄している根っこは特に栄養豊富とされています。寒くなる時期なので煮物や鍋に入れるとたくさんとることができます。

### 旬の食材

## 里芋



里芋は、根のように見えて実は茎が肥大したものです。株の中心に親イモができ、その周りに小さな子イモが増えていきます。品種によって、親イモを主に食べるだけの子芋や子イモだけ食べる土垂、どちらも食べるえび芋など様々です。カリウムを多く含んでおり、高血圧に効果があります。また近年、コレステロールの生成を抑制する成分が含まれていることがわかったそうです。

#### 【選び方・保存方法】

ふっくらと丸みがあり、表面に傷がないものを選びましょう。持った時にずっしりと重みを感じるものが良いです。冷蔵庫での保存は避けて、風通しの良い冷暗所においておきます。

### ♪ 里芋のチーズフリッター ♪



#### ●材料●（2人分）

里芋	250~300g	★小麦粉	大さじ4
☆粉チーズ	大さじ2	★片栗粉	大さじ1
☆マヨネーズ	大さじ2	★ベーキングパウダー	小さじ1/2
☆パセリ粉	大さじ1	粗挽き黒こしょう	少々
☆水	60cc	塩	少々
		揚げ油	適量

#### ●作り方●

- ①里芋は皮をむき、塩をまぶしてもんで水洗いして、布巾で水気をふき取っておく。
- ②ボウルに☆の材料を入れよく混ぜ、★の粉類を合わせてふるい入れ、さっくり混ぜる。黒こしょうも入れる。
- ③里芋を全て投入し衣をつけ、160℃の揚げ油でじっくりと揚げる。（スプーンを使って油に落とすと良い）
- ④竹串を刺して火が通っているかを確認する。
- ⑤油をきって皿に盛り付け、塩を付けて食べる。

