



食育だより



令和4年 10月号

オレンジ保育園

食欲の秋、スポーツの秋、体を動かすことが気持ちのよいシーズンです。たくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。栗ごはんにはさつま芋ごはん、きのこの炊き込みごはん、つい食べ過ぎてしまいそうな食欲の秋です。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。

～ 旬の「柿」を食べよう♪ ～

柿にはビタミンCが豊富に含まれ肌によく、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。そのまま食べるだけではなく、なます・サラダ・和え物にもおすすめです。

10月のおすすめレシピ



柿と大根の紅白なます

●材料（2人分）

- ・大根・・・200g
- ・塩・・・小さじ1/3
- ・柿・・・50g

（調味料）

- ・酢・・・大さじ3
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・塩・・・ふたつまみ

《作り方》

- ①柿は千切りにします。
- ②大根は千切りにし、ボウルに塩と一緒に入れて混ぜ合わせ、5分程置きます。
- ③別のボウルに調味料を混ぜ合わせ、①と水気を絞った②を入れ混ぜ合わせます。ラップをかけ冷蔵庫で1時間程漬け込みます。
- ④味がなじんだら完成。

さんまの甘辛煮

●材料（4人分）

- ・さんま（三枚おろし）・・・3尾
- ・しょうが・・・少々
- ・酒・・・小さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・みりん・・・大さじ1

《作り方》

- ①しょうがは洗って、細きりにする。
- ②鍋にさんまを皮を上にして並べる。
- ③②に調味料と①を入れ、さんまがかぶるくらいまで水を足す。
- ④落し蓋をして、強火にかけ、ぐつぐつ沸騰してきたら中火にする。
- ⑤煮汁が少なくなり、全体にからまったら完成。