



令和4年9月30日 横田保育園

秋野菜と果物

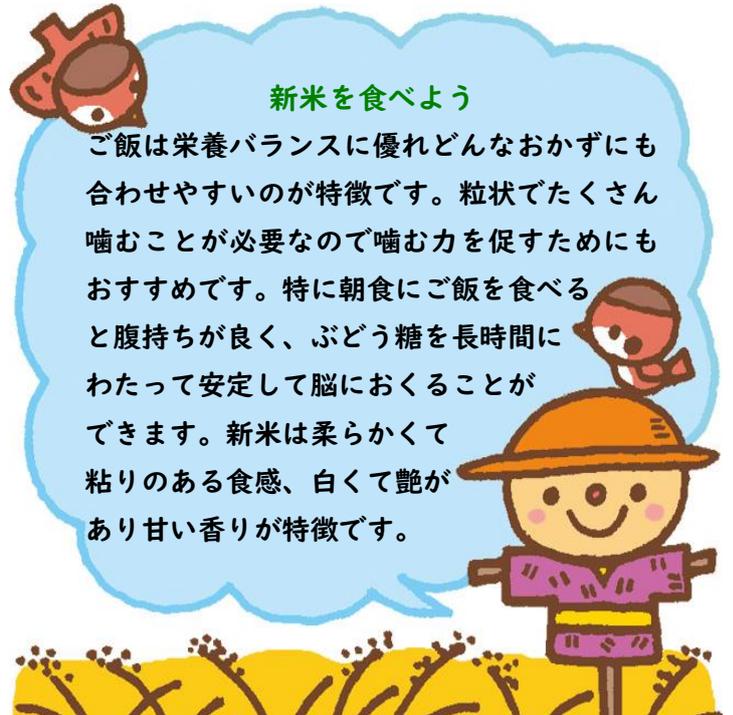
さつま芋：芋類の中でも多くの食物繊維が含まれていて腸内環境を整えてくれます。

里芋：カリウムが豊富で芋類の中で低カロリー。独特のぬめりは脳細胞を活性化する働きがあります。

椎茸：食物繊維が豊富でコレステロール低下の効果があります。うまみ成分も豊富です。

りんご：整腸作用・排便効果や血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病予防にも役立ちます。

柿：ビタミンCが豊富でみかんの役2倍。ビタミンB1やB2・カロテンも豊富に含まれています。



新米を食べよう

ご飯は栄養バランスに優れどんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状でたくさん噛むことが必要なので噛む力を促すためにもおすすめです。特に朝食にご飯を食べると腹持ちが良く、ぶどう糖を長時間にわたって安定して脳におくことができます。新米は柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり甘い香りが特徴です。

作り方

- ① 大葉をみじん切りにする。
- ② 鶏挽肉にカットチーズ、大葉、みそ、しょうゆ、酒、白ごまを入れ混ぜる。
- ③ れんこんに片栗粉をまぶし、間に②をはさむ。
- ④ フライパンに油をひき、中火で焼き色がつくまで焼いたら裏返す。蓋をして火が通るまで弱火で蒸し焼きにする。

れんこんのはさみ焼き（4人分）

材料	分量
れんこん水煮(厚切りスライス)	120g
片栗粉	4g
鶏挽肉	160g
チーズ	16g
大葉	2枚
みそ	10g
しょうゆ	6g
酒	2.4g
白ごま	1.2g
油	適量

