



# いろいろなきのこを食べよう！！

秋のおいしい味覚、きのこ。食感やにおいなどから、苦手なお子さんが多く見られますが、子どもにとって栄養がたくさんあります。おいしいきのこを食卓に登場させましょう。

## きのこの栄養は？

きのこはビタミンやミネラルが豊富で、歯や骨の形欠かせないビタミンDのほか、ビタミンB1、ビタミンB2などが多く含まれています。

また、きのこは食物繊維が豊富。腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立ちます。そして、何より低エネルギー。9割が水分で脂質はゼロに等しい為、とても低カロリーです。食べごたえがあるので、満腹感を得やすい食材食材になります。



## きのこの炊き込みご飯レシピ

＜材料 4人分＞  
 米 2合  
 鶏肉 100g  
 しめじ 60g  
 しいたけ 60g  
 にんじん 30g  
 油揚げ 1/2枚  
 ★砂糖 小さじ2  
 ★しょうゆ 大さじ2  
 ★みりん 大さじ2  
 ★塩 小さじ1/2  
 だし汁 適量

### 【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。人参、しいたけは千切り、しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。
- ②油揚げはザルに入れ、上から熱湯をまんべんなくたっぷりかけ油抜きをし、細かく切る。
- ③炊飯器のかまに米と★を入れ、だし汁を2合の目盛りまで入れて混ぜ合わせる。
- ④①と②の具材をすべて入れ、炊飯する。
- ⑤炊き上がったら混ぜ合わせ、茶わんに盛り付け完成！！

※だし汁は2合の水を入れ、顆粒和風だしを小さじ2で代用できます。

## うまみ、栄養がアップ！！ きのこの冷凍保存

きのこを冷凍することで、細胞膜が破壊され、豊富な栄養素が外に溶け出しやすくなります。また、うまみ成分であるグアニル酸、グルタミン酸、アスパラギン酸などの成分が増えます。

- 冷凍のポイント
- ①洗わずに→洗うと食感が悪くなり、風味が逃げてしまう。
  - ②加熱せず生のまま→火を通すと、余分な水分が出てしまう。
  - ③使いやすい大きさに切る→調理しやすくするため。
  - ④短時間で冷凍→きのこのうまみを保つため。

※調理する時は、凍ったまま使いましょう。



## 目を大切に



10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を横にして並べたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもともと目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないよう、汚れた手で目をこすらないよう、目に優しい生活を心がけましょう。また、長時間のテレビやYouTubeを見たり携帯やテレビゲームをしたりすると、目が酷使されます。時間を決めるなどして、控えるようにしましょう。



## 9月の食育 フルーツゼリー作り (幼児クラス)

縦割りでゼリー作りを行いました。ゼリーの素ゼラチンについて話をしました。みんな興味を持って聞いてくれました。きりん組、ぞう組のみんなには、混ぜるのを手伝ってもらいました。トッピングの果物はみかん、パイナップル、もも、の中から好きな物を選び、自分好みのゼリーが完成！！おやつの時に美味しく食べました。



## 今月の食育

芋パーティー

