



2023. 11. 1
調理師 稗田夕貴

●行事●

14日(火) 七五三メニュー
24日(金) お誕生日会

●旬の食材●

はくさい にんじん
ブロッコリー れんこん
大根 りんご

11月24日は「和食の日」

和食文化国民会議では、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくとこの大切さを改めて考える日として、いい日本食の日として制定されました。

園では、和洋中等色々な献立がありますが食材が豊かなこの秋に和食を沢山取り入れていきたいと思ひます。



体を温める根菜類をたくさん食べよう!



秋から冬に美味しくなる根菜類は食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

にんじん



年中出回っているにんじんですが、秋から冬にかけて一番美味しい時期でカロテンやビタミンAが豊富です。カロテンは喉や鼻の粘膜を丈夫にし、菌に対しての免疫力を高め風邪予防に効果的です。また、ビタミンAは皮膚や肌に潤いを与え、疲れ目やドライアイを予防する効果があります。

だいこん



冬に甘みを増してみずみずしく美味しくなります。でんぷん消化酵素のジアスターゼが入っているため胃腸の働きを整えてくれます。また、皮や葉にはビタミンCも多く含まれているので丸ごと使うと多く摂取することができ、風邪予防や美肌効果なども期待できます。

れんこん



でんぷんと食物繊維が主成分のれんこんは、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富でみかんの1.2倍に相当します。本来ビタミンCは加熱により壊れやすいですが、れんこんの主成分のでんぷんにより加熱しても壊れにくい性質を持っています。また、れんこんの食物繊維には腸のぜん動運動を高め便通を促す働きがあります。

簡単♪ 無限にんじん



・にんじん 1本
★すりごま 大2
★ごま油 大1
・ツナ缶 1缶
★めんつゆ 大1
★砂糖 大1/2

1. にんじんは皮をむき千切りにし、耐熱容器に入れラップをして600wの電子レンジで2分加熱します。
2. ツナ缶と★の調味料を加えて混ぜ合わせたら完成!