



# 給食だよ!

厳しかった夏の陽ざしも、秋風とともに和らいできましたね。これから「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、色々な秋を満喫しましょう。

私は先日、祖父母の畑で秋野菜の収穫や、イチジクの収穫を手伝ってきました。作り手の野菜に対する思いを知ること、食材に対する思いが変わることを身をもって実感しました。今しか食べられない、生落花生の塩ゆでも食べることが出来て、早速「食欲の秋」を満喫しています!

## 🍣 さばとコーンの茶巾寿司 🍣

苦手ランキング上位の青魚🍣独特の生臭さや、小骨や油っぽさが苦手な要因です。すり身にしたり餃子や焼売にして揚げる、混ぜご飯にすると食べやすくなります。

今回は、サバ缶で簡単に作れるレシピをご紹介します!

### <材料> (大人2人分+子ども2人分)

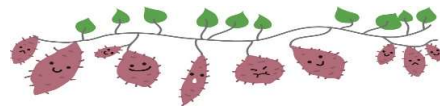
- ごはん…大人茶碗3杯強
- すし酢…大さじ2 (お好みで)
- サバ水煮缶…120g
- コーン…80g
- 白炒りごま…大さじ1
- サラダ油…大さじ1と1/2
- 溶き卵…4個分
- 三つ葉…6本

### <作り方>

- ①ご飯にすし酢を加えて混ぜ合わせる。汁気を切ったサバ水煮、コーン、白ごまを加えてさらに混ぜ合わせ、6等分にしてから丸く握る。
- ②フライパンにサラダ油を薄く伸ばして熱し、溶き卵を流し入れて薄焼き卵を6枚作る。
- ③②の薄焼き卵に①のをのせて茶巾に包み、三つ葉で結んだら完成!!



薄焼き卵で包んで、見た目をかわいく!  
お弁当にもぴったり!



附属幼稚園 栄養士  
小林千明

## << 旬の野菜 >>

### ☆さつまいも☆

- ・豊富な食物繊維がお通じをよくする!
- ・ビタミンCとEで美肌&老化防止!
- ・皮がむけておらず、ツヤのあるものが◎
- ・太いものの方が味が良い
- ・細くて固いひげ根があるものは、すじっぽい

秋の代表的な食物のさつまいもには、「甘藷」のほかに「唐いも」や「琉球いも」などの別名があります。主成分はでんぷんで米や麦などの穀類と比べると低エネルギーです。ビタミンCは、でんぷん粒に包まれているので、水に溶けて流出したり、加熱調理による損失が少ないのが特徴です! ゆっくり加熱をすることで甘みが増し、おいしく食べられます!



### ☆サケ☆

- ・EPAやDHAで動脈硬化を防ぐ!
- ・ビタミンDが骨や筋肉の強化を助ける!
- ・皮が銀色に光っているものが◎
- ・身の色が鮮明なものは、鮮度が高い!
- ・黄色っぽいものは鮮度が落ちるため、避ける

サケの特徴であるピンク色は、餌として食べたエビなどの色素で「アスタキサンチン」といいます。強い抗酸化作用で、細胞の酸化を抑えることから、動脈硬化の予防や美肌などアンチエイジングの効果が期待されます!! カルシウムの吸収を促すビタミンDが白身魚の中で最も多いので、乳製品との組み合わせは◎!!



### << カウプ指数を参考に >>

乳幼児の発育状態を知るには、カウプ指数が使われます。

$$\text{体重(g)} \div \text{身長(cm)} \div \text{身長(cm)} \times 10 = \text{カウプ指数}$$

生後3か月～学童期の子どもに対して用いられ、成人になるとBMIによって肥満度を算出します。

ただし、5歳未満の場合、数値が大きくても肥満かどうかの判断は難しいので、あくまで目安とします。

| 発育状態 | カウプ指数     |
|------|-----------|
| やせすぎ | 13未満      |
| やせぎみ | 13以上～15未満 |
| 標準   | 15以上～19未満 |
| 太りぎみ | 19以上～22未満 |
| 太りすぎ | 22以上      |

