

# ぱくぱく だより

2019年  
11月号

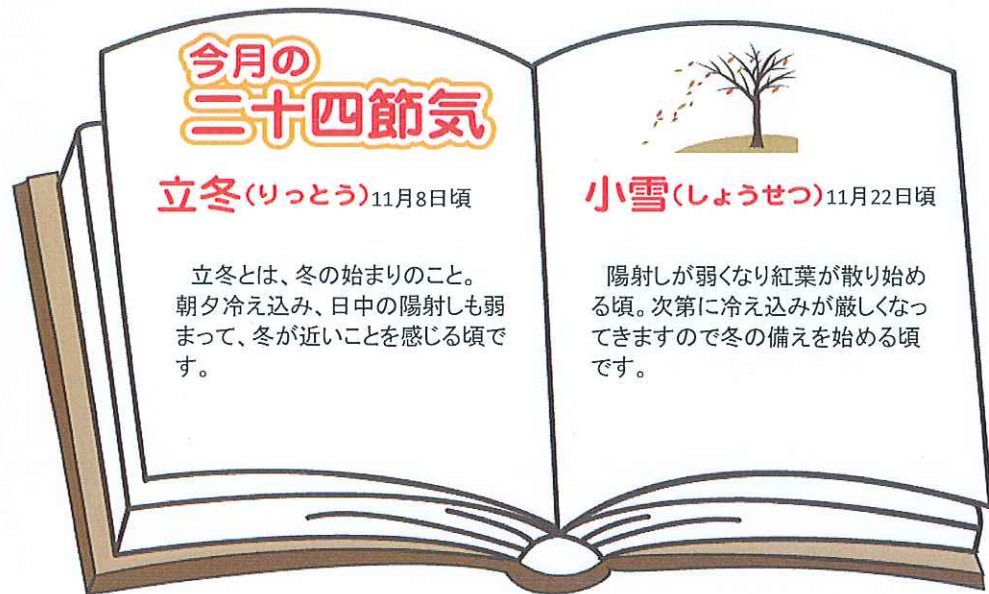


公園の落ち葉が赤や黄へと色を変え、お散歩をしていると小さな秋が見られるようになりました。季節は秋から冬へと少しずつ移り変わっています。

朝晩も冷え込むようになり、布団から出られない朝こそ、しっかりと朝ご飯を食べましょう。朝ご飯は、寝ている間に低くなった体温を上げてくれます。特にたんぱく質は低くなった体温を上げるのを手助けしてくれます。

味噌には、体の中では作れない「リジン」というたんぱく質が含まれています。白菜や大根、人参、ほうれん草などの秋から冬にかけて旬を迎える食材は体を温めてくれる作用があるので、味噌汁の具材として一緒に摂取することでより体温の上昇を助けてくれます。忙しい朝には具沢山の味噌汁を食べて、寒さに負けない丈夫な体を作っていきましょう。

事業所欄



《毎月19日は食育の日です》

## 鯖の栄養

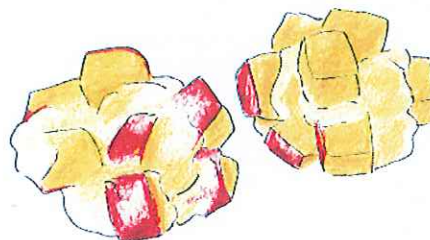


鯖は晩秋から翌年2月にかけて旬を迎えます。鯖にはビタミンDや多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるので、骨や歯の健康的な成長に欠かせない栄養です。EPAやDHAに代表される多価不飽和脂肪酸は生活習慣病から体を守ってくれます。

鯖を選ぶときは、身の張り具合を確かめるのがポイントです。身が固く引き締まっているのが鮮度のいい証拠です。皮にシワがよっているものは、鮮度が落ちている可能性があります。

鯖は脂に栄養があるため、脂が落ちにくい味噌煮や照り焼きがおすすめです。スーパーで年中手に入る鯖ですが、一年の中で最も脂がのったこの時期に食卓の一品として取り入れ、旬を味わいましょう。

## 鬼まんじゅう



【4人分】

・さつまいも	1/2本
・てんさい糖	大さじ4
・塩	少々
・薄力粉	小さじ4
・水	小さじ4

【作り方】

- ①さつまいもの皮をむき、8mm角の大きさに切り、水に浸してあくを抜きます。
- ②さつまいもの水気をよくきり、ボールに入れ、てんさい糖・塩を加え混ぜ合わせます。(15分ほど置き、味をなじませます。)
- ③②に水を加え軽く混ぜ合わせます。
- ④薄力粉をふるい入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせ、まとめます。
- ⑤5cm角にカットしておいたクッキングシートに、④をスプーンで山形にのせます。(最後にボールに残った生地を均一に上からかけます。)
- ⑥17分~20分ほど蒸して、出来上がりです。

※ふくらし粉の要らないもっちりとしたさつまいもを食べるまんじゅうです。

お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



食育と給食道で「食育」へ発信

株式会社ミールケア