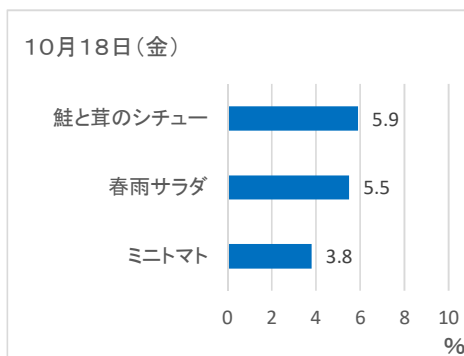
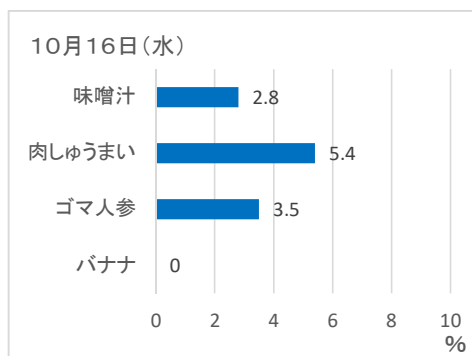
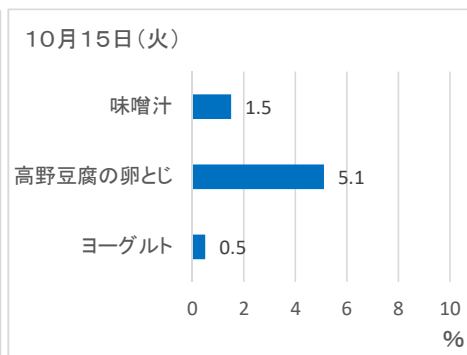
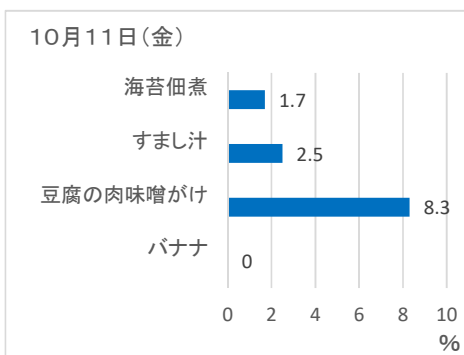
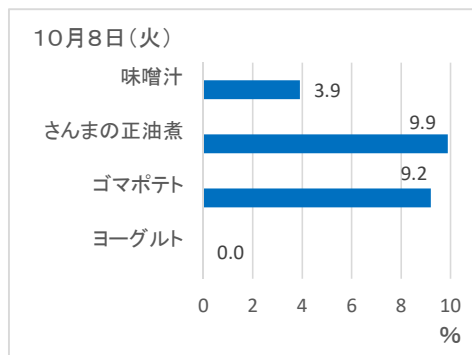




## 残食調査を実施しました

公立保育園の昼食で、10月8日から18日までの5日間で残食調査を行いました。主食以外の献立について、3歳以上児の子どもたちがどのくらい食べているかを調べるため、給食室で献立ごとの残量を計測しました。公立保育園4園の平均の結果は次のとおりです。

### 残食調査結果



### ー残食調査の結果よりー

※今回の調査ではすべてのメニューで残食率が10%以下でした。また前回調査(7月実施)よりも4園合計の残食量が減りました。

※中でも一番残食が多く見られたのは、さんまの正油煮(昆布、大豆)とゴマポテトの組み合わせの日でした。さんまの正油煮は昆布と大豆が入っていたため、苦手とする子どもが多く見られました。また、ゴマポテトはモソモソするためか、口に残す子どもが多かったようです。

※今後も引き続き、必要な栄養価を満たしながら、子どもがおいしく楽しく食べられる給食の提供を心がけていきます。

# ～ 旬の野菜を食べよう ～



## 『白菜』

白菜は内葉、外葉、芯など部位によって味わいも栄養も異なります。そのため、それぞれの特徴を生かして使うのがポイントです。

かための外葉は炒め物、葉の大きさを生かしてロール白菜などに使うのがおすすめ。やわらかい内葉は甘みを生かして鍋料理に。特にやわらかい部分はサラダにも利用できます。芯の厚い部分は葉よりも火の通りに時間がかかるので、火の通りにムラが出ないよう、そぎ切りにするなどして、鍋料理やスープなどに利用しましょう。



## 『ほうれん草』

ほうれん草はカロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウムを多く含み、食物繊維はやわらかく良質です。寒さに強いので、冬霜にあたること甘みも加わり味わいがアップします。さらに、栄養価も高くなるので、冬場のほうれん草を積極的に食べることをおすすめします。ただし、シュウ酸が含まれていますので、生食用以外は下茹でしてから使用するようにしましょう。

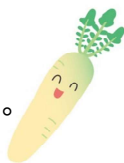
葉に張りがあり、緑が濃く、茎のしっかりしているものが新鮮です。乾燥しないようにラップか濡れた新聞紙に包んで冷蔵庫で保存しましょう。



## 『大根』

生のまますりおろせば、自然の辛みが味わえて、コトコト煮れば甘みが増すおいしい食材です。冬の時期の大根は甘みがより増してくるのが特徴。煮物やおでんなどに向いています。

大根には、デンプンの消化を助ける酵素ジアスターゼ(アミラーゼ)が含まれています。また、オキシターゼという酵素は、たんぱく質の焦げの発ガン作用を抑えるので、焼き魚や焼肉に大根おろしを添えるのは、健康のために良い組み合わせといえます。酵素は熱に弱いので、生の大根をすりおろすことで効果を発揮します。



## 『長葱』

ねぎの白い部分に多く含まれるのはビタミンC。緑の部分はビタミンCに加え、β-カロテン、カルシウムなどが豊富です。

独特のにおいをつくる硫化アリルという成分には、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べると効果的です。硫化アリルは白い部分に多く含まれ、血行を促進する作用があります。また、辛み成分には体を温める効果もあります。水溶性なので、長く水にさらすと溶け出してしまいます。鍋や汁物などは汁ごと食べましょう。



# ～ 体を温めよう ～

外は寒く、風邪などが流行る季節になりました。寒い冬は土の中にできる根菜類や寒い地方で採れる果物、色の濃いもの(玄米、黒ゴマ、黒砂糖等)など、体を温める食べ物を食べて体の内側からしっかり温まりましょう。根菜類たっぷりの温かい具だくさんの汁物を食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう!!

### 《鶏スープ》 (材料:4人分)

煮干し 8g・・・だし汁を取っておく

醤油 20g

鶏もも肉 80g・・・一口大

大根 100g・・・いちょう切り

人参 40g・・・いちょう切り

三つ葉 15g・・・1cmに切って熱湯をかける

片栗粉 8g

1. 鍋で鶏もも肉を煮て、沸騰したらアクを取り除き中火にする。

2. 1に大根、人参とだし汁を加え、煮る。

3. 正油で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

4. 三つ葉を加え、ひと煮立ちさせる。