

# 食事 16年10月

厳しかった夏の日差しも秋風とともに和らいできました。秋は一年の中で一番食べ物のおいしい季節です。こどもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

## 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄  
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄  
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)



## ●肉みそうどん●

### <材料>

- ・干しうどん…200 g
- ・豚肉…150 g
- ・玉葱…1/2 個
- ・人参…1/2 本
- ・絹さや (いんげんでも可) …3 枚
- ・椎茸…2 個
- ・生姜…1 g
- ・にんにく…1 g
- ・砂糖…4 g
- ・味噌…30 g
- ・醤油…7 g
- ・片栗粉…7 g (様子を見ながら)

A

### <作り方>

(子ども2人、大人2人分)

1. 玉葱、人参、椎茸、生姜、にんにくはみじん切りにする。
2. 絹さやは、塩ゆでにして細切りにする。
3. うどんをゆで、流水で洗う
4. 油をひいたフライパンに、生姜とにんにくを入れ、弱火で香りがでるまで炒める。
5. 豚肉を炒め、色がかわってきたら、玉葱、人参、椎茸、分量外のだし汁を加えて火を通す。
6. Aを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけてうどんに盛り付けて、最後に絹さやを