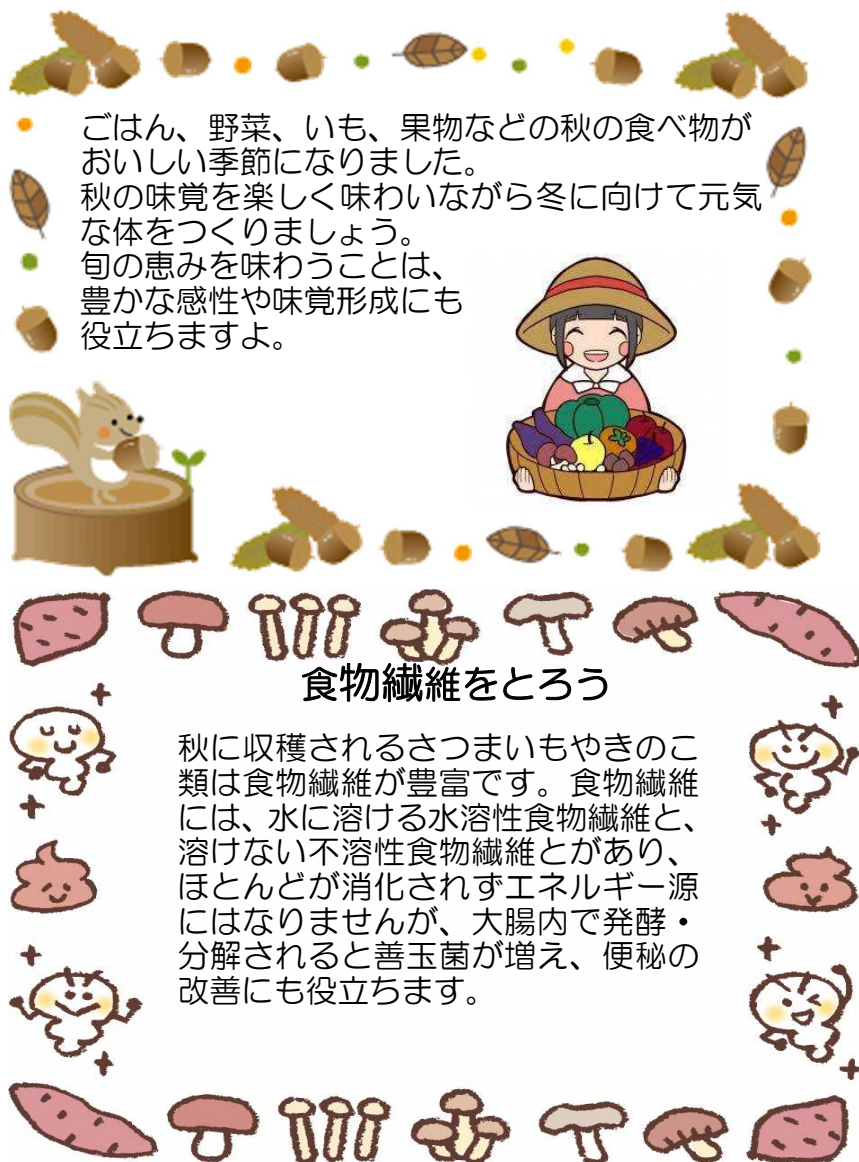


10月の食事だよ



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」



栗

秋の味覚の1つとして人気の栗は、大きく分けると4種類あります。

- ★ニホングリ 国内で通常売られている
- ★チュウゴクグリ 天津甘栗で有名
- ★ヨーロッパグリ マロングラッセなどに使用
- ★アメリカグリ 日本では少ない



栗にはカリウムが多く含まれているので、高血圧や動脈硬化の予防になるほか、食物繊維は便秘、ビタミンCは風邪の予防にもなります。



今月のおすすめレシピ～きのこごはん～

材料(幼児1人分)

・米	30g	・しめじ	5g
・だし汁	35g	・酒	1g
・えのき	5g	・醤油	2g
・まいたけ	5g	・三温糖	0.5g

- ①えのきを長さ2～3cmに切り、まいたけ、しめじは石づきを取って小さく刻く。
- ②①、調味料を鍋に入れ、だし汁を材料が浸るくらいまで入れて煮る。
- ③米を洗い、残っただし汁に浸水させる。
- ④③に②を煮汁ごと入れ、普通の水加減に調整し炊飯する。

「稚内市教育委員会こども課」