

暑かった夏も終わり、季節は実りの秋です。秋の食材は、夏の太陽をたくさん浴び、栄養をたくさん蓄えています。秋は旬の食材が豊富にあり、“食欲の秋”ともいわれるように食材の美味しい時期です。おいしい秋の食材をたくさん食べ、冬に向けて寒さに負けないからだ作りをしましょう。

ビタミンについて

ビタミンは、三大栄養素（糖質・脂質・たんぱく質）のように直接エネルギーになるものではありませんが、からだの調子を整えるのに欠かせない栄養素です。必要な量は少ないですが、人のからだの中で作ることができないものや、作られても量が十分ではないため、食べ物から摂る必要があります。

ビタミンの種類

脂溶性ビタミン

- 水に溶けにくく、油に溶けやすい性質があります。
- ビタミン A・D・E・K の 4 種類です。
- ★油と一緒に摂ると吸収率がアップします。

からだの中での働きは
ビタミンの種類によって異なります。

水溶性ビタミン

- 水に溶けやすく、油に溶けません。
- 尿などに排出されやすく、からだの中にためておくことが出来ません。
- 調理の過程で水に溶け出たり、壊れやすいという性質があります。
- ビタミン B1・B2・B6・B12・C・ナイアシン
パントテン酸・葉酸・ビオチンの 9 種類です。
- ★食材を洗う時は素早く行うことがポイントです。

栄養たっぷり秋の食材と代表的なビタミン

- 秋刀魚 …… ビタミン D・B12・ナイアシン
 - きのこ類 …… ビタミン D・B1・B2
 - さつまいも …… ビタミン C・葉酸・B6
 - かぶ …… ビタミン C
 - 人参 …… ビタミン A・K
- この他にも多くの栄養素が含まれています。

- ビタミン D は、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする。
- ビタミン C は、皮膚や粘膜の健康維持により、免疫力を高め病気を予防する。
- ビタミン A は、目の健康維持に働く。
- ビタミン B 群は、脳や神経、皮膚などを健康に保つ働きがある。

保育園レシピ

【秋刀魚のパン粉焼き】

材料～幼児 4 人分～

- | | | |
|--------------|--------|-----|
| • 秋刀魚（三枚おろし） | 2 切れ | } A |
| • パン粉 | 大さじ 2 | |
| • 粉チーズ | 大さじ 1 | |
| • 食塩 | 少々 | |
| • ドライパセリ | 1 つまみ | |
| • にんにく | 1/2 かけ | |
| • オリーブオイル | 小さじ 1 | |
| • こしょう | 少々 | |

～作り方～

- ① 秋刀魚を半分に切る。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ A を全て混ぜ合わせる。
- ④ 秋刀魚に②の衣を両面につける。
しっかり手でおさえる。
- ⑤ フライパンに油（分量外）をひき、
秋刀魚に火が通り、両面きつね色になるまで焼く。