

えいよう 2023 秋

朝夕のひんやりとした空気に秋の訪れを感じるようになりました。さわやかな風によってキンモクセイの香りが感じられ、深呼吸したくなるような気持ちの良い季節です。

さて、秋号では、IKUO 秋メニュー、魚の特集、防災食について、給食での意思決定支援の取り組み、栄養士コラム、食の歳時記「かぶ」、給食レシピをご紹介します。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…楽しみの多い季節です。秋の夜長で体をしっかり休め、散歩などの軽い運動を行い、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

IKUO メニュー

栗小豆ご飯&鯖の葱味噌焼き



色鮮やかなお赤飯にほくほくの栗をトッピング。
鯖は葱味噌の香ばしさを箸がよく進みます。

きつねうどん&ミニおはぎ



きつねうどんは味のしみた油揚げがじゅわっと広がり、
体の芯から温まります。お好みで七味をかけました。

～秋メニューのご紹介～

秋の味覚を存分に楽しめるメニューを集めました。
また、本年度から行っているフェアメニューについてもご紹介します。

鮭のポテトマヨ焼き&きのこソテー



旬の秋鮭やきのこを使用したメニューです。鮭はポテト×マヨをのせてこんがり焼いた、人気の組み合わせです。

カオマンガイ・切干大根のソムタム・豆花



アジアンフェアです。タイやベトナム、インドネシアなどの
定番メニューを提供しました。カオマンガイにはお好み
でパクチーをトッピングしてもらいました。

カルボナーラ&梨のコンポート



洋食フェアです。普段よりも少し特別感のある洋
食屋さんをイメージしました。コンポートには少し
レモン汁を加えると、梨の甘さが引き立ちます。

魚を食べるメリット

★高たんぱく低カロリー

魚は肉と同じく良質なたんぱく源です。

★カルシウムが豊富

★魚と肉の異なる点は脂肪の種類!!

魚に多く含まれる脂肪はDHAやEPAと言われるもので、ご存じの方も多いと思います。

DHA

脳の働きを活発にする働き、抗がん作用
動脈硬化予防改善

EPA

血管をきれいにする働き、抗炎症作用
高血圧予防

鮭は赤身魚?白身魚? どっち?

鮭は赤い(オレンジ)ため
赤身魚のようですが
白身魚です!!

海老やカニを餌としている
ため身が赤くなります。

手軽においしく

魚をもっと食べよう!

★切身で簡単調理

魚をさばいたり卸したりするのは大変ですが切身を使って簡単調理
最近はお骨なしの切身も売られています。

★缶詰を利用する

サバの水煮缶、サケの水煮缶は万能です!

★外食やお惣菜、お弁当などは魚メニューを選ぶ回数を増やす

白身魚と赤身魚

白身魚、赤身魚の違いは見た目の色ではなく、
ミオグロビンという色素たんぱく質の量の違いで
区別しています。

赤身魚

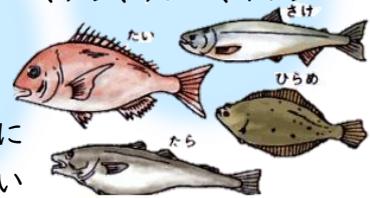
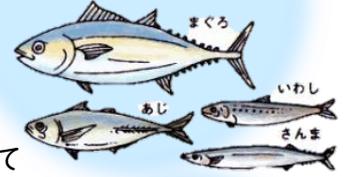
回遊魚、常に泳ぎ回って
いるため血液が多く筋肉質
脂肪が多く、味が濃い

マグロ、カツオ、ブリ、サバ、アジ、サンマ、イワシ

白身魚

普段はじっとして海域に
とどまっている魚が多い
脂肪が少なく、味が淡泊

タラ、タイ、ヒラメ



魚

週にどのくらい魚を食べていますか?

施設での給食には週に一度魚料理を入れています。
日本は昔から魚食大国して知られていましたが、近年は「魚離れ」が進んでおり、一人当たりの摂取量は減少し続けています。お肉の方が好き、調理が面倒、魚は高価など理由は様々です。

魚は嫌いではないけれどつついお肉を選んでしまう方も多いのではないのでしょうか。今号では魚の魅力をお伝えします。

青魚とは?

赤身魚の中で特に背の部分が青く見える魚
アジ、サバ、サンマ、、、
青魚の明確な定義はないですが、DHAやEPAを多く含んでいる魚が多いです。

秋鮭ときのこのアクアパッツア



鮭の切身、お好みのきのこ、
シーフードミックスで簡単調理!

サバ缶トマト煮

水煮缶、玉ねぎ、トマト缶
であっという間に一品



防災食について

9月1日は防災の日でした。
今年に関東大震災から100年の
節目の年です。防災食や防災グッズの確認をし
たご家庭もあると思います。



施設では3日分の食材や水を備蓄してい
ます。また、期限が迫ってきたものは給食で提供し
て入れ替える、「ローリングストック」を行ってい
ます。いざという時の調理法や、食べ方のシミュレ
ーションにもなっています。普段なかなか食べる機
会が無いので、味を知っておくと安心できます。

↓「そのままご飯」に中華あんをかけて中華丼にしました。



↓焼き鳥の缶詰に温泉卵をのせて焼き鳥丼にしました。



給食の選択の取り組み

本年度から意思決定支援の取り組みの一つとして、調味料やトッピングの選択を実施しています。

うどんの七味、餃子のラー油、サラダのドレッシングの選択等です。

選択の幅を広げ、好みの反映をすることで、給食がより美味しく、楽しくなるよう今後も取り組んでいきます。



2種類のサラダドレッシングです。



ヨーグルトのソースを2種類から選んでいます！



カルボナーラにお好みで
ブラックペッパーをかけました。

コラム

「大人になって食べられるようになったもの」

〜カメムシが教えてくれたもの〜

私は小さい頃から、茗荷とパクチーが苦手でした。どうやら私の父も小さい頃は茗荷とパクチーが苦手だったようです。私は香りが強いから苦手なのではなく、家庭環境によるものかなと考えていました。親が苦手なものは食卓に並ぶことが少ない傾向があり、食べる経験が少ないと子供も苦手になることがあるためです。

ですが近年の研究で、遺伝子の変異により食品の香り成分に含まれるアルデヒドを嗅覚が強く感知してしまう、ということが分かったそうです。どういふことかという点、アルデヒドはカメムシの独特な香りと同じ成分であり、この香りを強く感じてしまうことで、パクチーや茗荷の爽やかな香りよりも、カメムシの香りを感じてしまうようです。わたしが苦手なのは家庭環境によるものだと思っていました。が、どうやら遺伝子によるものだったようです。

恥ずかしながらパクチーはまだ苦手ですが、茗荷は以前と比べ食べられるようになってきました。大人になり、子供のときと比べ、食べる経験が増えたこと、また嗅覚が衰えたことで、カメムシの香りを感じにくくなり食べられるようになってきたのかもしれない。

食べられるものが増え、食事選択の幅が広がり、大人になったなど実感すると同時に食事の楽しみも増えました。みなさんは、大人になって食べられるようになったものはなにかありますか？今食べてみたら、案外食べられるようになっていくかもしれません。

また施設の給食も、ただの昼食ではなく、食べる方にとって経験となるように、栄養士だよりで紹介したフエアや、給食で選択できるような取り組みに力を入れていきます。今後も楽しみにしていただくと嬉しいです。

食の歳時記 かぶ



かぶが美味しい季節がやってきました。かぶを調理した時、煮崩れ・焼き崩れしてしまうことはありませんか？他の野菜と同じように火にかけていると、気付いたときには火が通りすぎてしまい、更に油断していると、ドロドロになってしまうこともあります。

これは、80℃～90℃でグツグツ煮ると野菜に含まれるペクチンが分解され、細胞が壊れて軟らかくなるためです。そんなカブも美味しいですが、食感を楽しみたい時には加熱方法を工夫すると良いそうです。

ポイントは、初めにかぶを60℃で20分間低温加熱することです。この工程を行うことで、かぶに含まれるペクチンエステラーゼという酵素が活発に働きます。この酵素は細胞を硬くする働きがあるので、この処理を行うと、かぶの表面だけ硬くなります。一度取り出して冷まし、その後内側に十分に火を通すと、中の細胞だけ壊れるので煮崩れを防ぐことができます。

ちなみに、煮た野菜が入った缶詰や、レトルトカレーの形を保ったじゃがいもにも同じ方法が使われているそうです。かぶをきれいに仕上げたい時は、ぜひ試してみてください。

給食レシピ紹介

かぶと柿の甘酢和え



材料(2人分)
・かぶ 100g
・甘柿 20g
・きゅうり 20g
★穀物酢 小さじ2
★砂糖 小さじ1
★塩 少々

作り方

- ① かぶ、柿、きゅうりを食べやすい薄さに切る。
 - ② ★の調味料を混ぜ合わせ、①を加えて馴染ませたら完成。
- ✿旬の柿が味と色合いのアクセントになった、さっぱり食べやすい一品です。
✿かぶの葉を入れるのもおすすめです。

さつまいもの白和え



材料(作りやすい分量)
・さつまいも 200g
・ほうれん草 1束
・にんじん 60g
☆豆腐 1丁
☆白すりごま 大さじ2
☆砂糖 大さじ1
☆濃口醤油 小さじ2
☆味噌 小さじ1

作り方

- ① 豆腐の水を切っておく。
 - ② さつまいもは一口大、にんじんは細切り、ほうれん草は食べやすい長さに切って下茹でする。水気を切っておく。
 - ③ ①の豆腐をつぶして☆の調味料と混ぜ、②を加えて完成。
- ✿さつまいもの優しい甘さで、少ない調味料でも美味しく仕上がります。