

秋が旬の食材！

おいしい見分け方と栄養♪♪



さつまいも

中央が太く、赤紫のものが甘い◎
ビタミンC・食物繊維がとれる



しいたけ

傘が濃い茶色で、軸が太く短い
もの◎
低カロリーで食物繊維が豊富



ぶなしめじ

房がしっかり集まっていて、
軸が太いものが◎
低カロリーで食物繊維が豊富



かぼちゃ

皮が濃い緑でツヤがあり、いびつで
ない、ずっしり重いもの◎
ビタミンA・C・Eを含む緑黄色野菜



さといも

ふっくら丸みがあって土付きで
湿り気のあるものが◎
食物繊維が豊富で低カロリー



鮭

皮と身の間に白い筋が入って
いるものを選ぶと◎
DHA・EPAが豊富



梨

おしり側のくぼみが深いものが
甘い◎
食物繊維・ビタミンCを含み
水分も多く、低カロリー



柿

ハリとツヤがあり、ヘタが果実に
隙間なく密着しているものが◎
ビタミンC・食物繊維が豊富



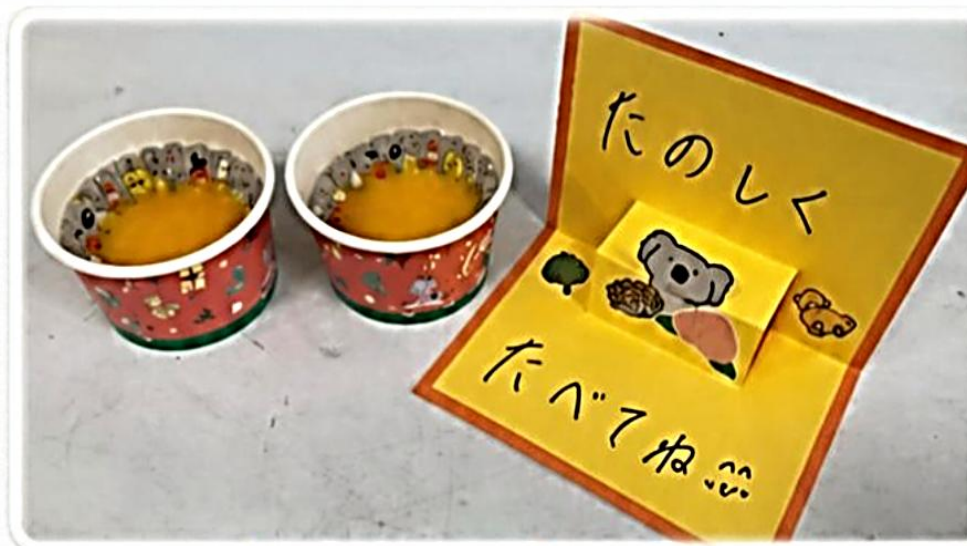
ぶどう

見た目にハリがあり色濃く白い粉
(ブルーム)がついているものが
甘い♪ ブドウ糖・果糖が豊富

8月に、栄養学生さんが実習にきてくれました。

保育園とデイサービスに向けておやつを考案し、実際に提供しました♪

皆さんの美味しいが励みになったようです。ぜひ作ってみてね！



ヨーグルトムース
みかんジュレ掛け



材料

【ヨーグルトムース】

- ・無糖ヨーグルト 20g
- ・牛乳 10g
- ・砂糖 3g
- ・ゼラチン 0.5g

【みかんジュレ】

- ・みかん缶 6g
- ・ゼラチン 0.15g

☆栄養価

エネルギー 35kcal

たんぱく質 1.6g

脂質 1.0g

炭水化物 5.4g

作り方



1. ヨーグルトをほぐす
2. 牛乳に砂糖を入れ加熱、砂糖を溶かす
3. 牛乳に、ゼラチンの粉が溶けないように入れて混ぜる
4. 容器に流し入れ、冷蔵庫で 30 分冷やし固める
5. みかん缶詰をミキサーで細かくする
6. 細かくしたみかんを鍋に移し、加熱。ゼラチンを入れて混ぜる
7. 固めたヨーグルトムースの上に薄く流し入れ、再度冷やし固める

不安もありましたが、
皆さんから「美味しい」と
声をかけていただき、
とてもうれしかったです！
栄養学生より

