



食の力 11月号



11月の献立

令和7年10月24(金) あさひ幼稚園

夏の暑さも和らぎ、食欲の秋がやってきました。この季節を代表する食材【さつまいも】についての話題です。

ねっとり？ホクホク？実は品種によって違う味わい

さつまいもは、食感によって「ねっとり系」「しっとり系」「ホクホク系」の3つのタイプに分けられ、それぞれ代表的な品種と特徴があります。



ねっとり系(高糖度で蜜のような甘さ)

『紅はるか』: 糖度が非常に高く、加熱すると蜜のようにねっとりとした食感になります。

『安納芋』鹿児島県の種子島が原産。焼き芋はもちろん、スイーツにも向いています。



しっとり系(なめらかで上品な甘さ)

『シルクスイート』: 絹のように滑らかな食感と、すっきりとした上品な甘さが特徴です。

蒸したり焼いたりする料理に向いています。



ホクホク系(昔ながらの素朴な味わい)

『鳴門金時』: 徳島県が主な産地で、きめ細かな粉質でホクホクした食感が特徴です。

“皮”に栄養がつまっている！

さつまいもには、美容と健康にうれしい栄養素がたくさん含まれています。

食物繊維:【便秘改善】豊富な食物繊維が腸内環境を整え、お通じを良くする効果が期待できます。

ビタミンC:【美肌・免疫力アップ】美肌を保ったり、風邪予防に役立ちます。

カリウム:【むくみ改善】余分な塩分や水分を体外に排出する働きがあり、むくみの解消に役立ちます。



β-カロテン:【免疫力維持】粘膜や皮膚を丈夫に保ち、免疫機能を維持する働きがあります。安納芋のような果肉がオレンジ色の品種に多く含まれます。

ポリフェノール:【抗酸化作用】皮の近くに多く含まれ、抗酸化作用や脂肪燃焼を促す効果が期待できます。皮ごと食べることで効率的に摂取できます。

さつまいもの皮は食べることができますし、栄養が豊富に含まれているため、皮ごと食べるのがおすすめです。ただし、食物繊維が多いため、消化に時間がかかります。胃腸が弱い方や小さなお子さん、体調がすぐれない方は、無理に食べない方が良いでしょう。

少し「寝かせて」甘味アップ！

収穫直後のさつまいもはデンプンが多く、甘みが控えめです。適度な温度と湿度で寝かせることで酵素が働き、デンプンが糖に変わっていきます。これにより、収穫したよりもはるかに甘味が増し、おいしいさつまいもになります。



収穫したさつまいもを、1つずつ新聞紙などで包み、暑すぎず、寒すぎない玄関などで保管します。期間はおよそ2週間。ご家庭でさつまいもを収穫する機会がありましたら、ぜひやってみてください。



電子レンジで調理する場合は、さつまいもを濡らしたキッチンペーパーを巻き、さらにラップで隙間がないように包みます。お皿にのせ、600Wで1分30秒、そして、200Wもしくは解凍モードで8分~10分加熱します。竹串が通し、固さ確かめながら200Wを30秒ずつ追加してみてください。

日付	曜日	昼	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に肌やかものちなるもの	
4	火	たくあんご飯 サバじゃが さつまいも納豆 豆腐すまし汁	いりこ・かつお節・さば・あつあげ こ・納豆・豆腐・油あげ・わかめ・出 し昆布・だし削り	羽ア・人参・枝豆・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・Jマ・じゃがいも・黒砂 糖・さつまいも	18 P 473 kcal F 21.0 g C 65.1 g 397 2.2 g
5	水	きのこうどん キャベツとコーンが じゃが芋お焼	油あげ・だし削り・出し昆布・しらす 干し・青のり粉	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・なめ こ・青ねぎ・キャベツ・コーン	うどん・ごま油・純米酢・黒砂糖・オ リーブ油・じゃがいも	18 P 442 kcal F 10.4 g F 22.0 g C 54.2 g 397 2.3 g
6	木	五目ごはん さばの生姜しょうゆ焼き 梅納豆 茄子味噌汁	いりこ・大豆シテ・油あげ・サバ・納 豆・出し昆布・だし削り・味噌	人参・コーン・生姜・キャベツ・かりかり うめ・玉葱・茄子・青ねぎ	発芽玄米・こんにゃく・黒砂糖・Jマ	18 P 380 kcal P 18.5 g F 13.1 g C 50.8 g 397 1.8 g
7	金	鮭ご飯 肉じゃが風 キャベツ納豆 野菜スープ	いりこ・鮭ほくし・大豆シテ・納豆・わ かめ・出し昆布	玉葱・人参・いんげん・キャベツ・胡 瓜・椎茸	発芽玄米・Jマ・じゃがいも・こん にゃく・黒砂糖・オリーブ油	18 P 395 kcal P 16.6 g F 12.2 g C 58.4 g 397 2.7 g
10	月	えだまめごはん さわらの柚子味噌掛け さつまいも納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・さわら・味噌・納 豆・油あげ・出し昆布・だし削り	枝豆・ゆず・玉葱・人参・ごぼう・ 青ねぎ	発芽玄米g・オリーブ油・三温糖・さつ まいも・黒砂糖	18 P 443 kcal P 22.6 g F 13.3 g C 60.3 g 397 1.7 g
11	火	ゆかりごはん 大根と厚揚げの煮物 ごま納豆 味噌汁	いりこ・あつあげ・納豆・豆腐・出し 昆布・だし削り・味噌	ゆかり・人参・大根・枝豆・キャベツ・ 玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・Jマ・ご ま油	18 P 393 kcal P 16.6 g F 14.3 g C 52.1 g 397 1.9 g
12	水	ちゃんぽんうどん さつま芋ふかし ノイックサラダ	大豆シテ・油あげ・だし削り・出し昆 布・ガルーク	玉葱・人参・椎茸・キャベツ・太もや し・青ねぎ・胡瓜	うどん・里芋・ごま油・薩摩芋・ノ イックサラダ	18 P 414 kcal P 12.3 g F 12.1 g C 66.1 g 397 2.6 g
13	木	人参ごはん さばの甘辛焼き たくあん納豆 味噌汁	いりこ・油あげ・サバ・納豆・かつお 節・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	人参・キャベツ・羽ア・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・オリーブ油・黒砂 糖・Jマ	18 P 418 kcal P 18.6 g F 16.0 g C 53.0 g 397 2.0 g
14	金	鮭ご飯 里芋のそぼろ煮 おかか納豆 ★重ね煮汁 ★自然派オリジナル	いりこ・鮭ほくし・あつあげ・大豆シ テ・納豆・かつお節・出し昆布・だし削 り・味噌	人参・いんげん・キャベツ・胡瓜・重ね 煮(ごぼう・玉葱・人参・椎茸)・ 青ねぎ	発芽玄米・Jマ・里芋・黒砂糖	18 P 434 kcal P 22.4 g F 14.4 g C 57.4 g 397 3.2 g
17	月	とうもろこしごはん あじ生姜醤油 がぼちゃ納豆 えのき汁	いりこ・塩昆布・あじ・納豆・わか め・豆腐・出し昆布	コーン・ツナガ・鯖・チキ・玉葱・人参・え のき	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖	18 P 423 kcal P 22.9 g F 13.1 g C 54.8 g 397 2.8 g
18	火	菜飯 麻婆豆腐 ツナサラダ げんちん汁	いりこ・菜めし・大豆シテ・豆腐・味 噌・ガルーク・油あげ・出し昆布・だし 削り	玉葱・ピーマン・人参・青ねぎ・生姜・ にんにく・キャベツ・胡瓜・コーン・ごぼ う	発芽玄米・黒砂糖・片栗粉・純米 酢・オリーブ油・里芋・ごま油	18 P 409 kcal P 16.8 g F 13.4 g C 57.7 g 397 2.6 g
19	水	重ね煮カレーうどん ノイックサラダ さつまいも小豆煮	大豆シテ・ガルーク・ゆであずき	重ね煮(玉葱・人参・椎茸)・南 瓜・にんにく・キャベツ・人参・胡瓜	うどん・ガルーク・ノイックサラダ・薩 摩芋・黒砂糖	18 P 507 kcal P 13.0 g F 15.1 g C 84.4 g 397 3.4 g
20	木	さつまいもごはん さば塩焼き 中華サラダ納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・サバ・納豆・油あ げ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参・コーン・初ア・玉葱・白 菜・青ねぎ	発芽玄米・薩摩芋・ごま油	18 P 369 kcal P 17.0 g F 10.8 g C 53.9 g 397 1.8 g
21	金	ツナご飯 和風コーンが 大根と油揚げの煮物 すまし汁	いりこ・ガルーク・塩昆布・削りぶし・ 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削 り・味噌	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・大根・小 松菜・玉葱・しめじ・青ねぎ	発芽玄米・純米酢・オリーブ油・三温糖	18 P 392 kcal P 14.2 g F 12.4 g C 58.1 g 397 2.1 g
25	火	玄米ご飯 ハヤシライス かぼちゃとちりめんの大学炒め ノイック昆布和え	いりこ・大豆シテ・しらす干し・塩昆布	玉葱・人参・にんにく・鯖・キャベツ・オ リーブ・コーン	発芽玄米・じゃがいも・ハヤシライス・オ リーブ油・Jマ・黒砂糖・純米酢・ごま 油	18 P 555 kcal P 13.8 g F 17.5 g C 90.1 g 397 4.5 g
27	木	わかめごはん ★秋の塩麹甘酒漬 梅納豆 豆腐すまし汁 ★自然派オリジナル	炊きこみゆめ・めばるしおこうじびぜん あまざけ・納豆・豆腐・油あげ・いり こ・出し昆布	キャベツ・人参・かりかりうめ・玉葱・ 椎茸・みつば	精白米・Jマ	18 P 326 kcal P 18.6 g F 7.3 g C 49.5 g 397 2.2 g
28	金	チャーハン にんじん納豆 高野豆腐の煮物 ★秋の重ね煮汁 ★自然派オリジナル	ガルーク・しらす干し・納豆・高野・出 し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・青ねぎ・コーン・椎茸・い んげん・重ね煮(ごぼう・玉葱・人 参・椎茸)	精白米・ごま油・黒砂糖・じゃがい も・こんにゃく	18 P 374 kcal P 16.5 g F 6.8 g C 65.9 g 397 4.1 g