福岡市立めばえ学園

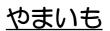
令和7年度

食育だより



旬の野菜をご紹介します

10月





今月の おすすめメニュー



## 鶏の生姜味噌焼き

#### <材料>

- ・鶏肉 50g5切 ・合わせ味噌 大さじ1
- ・酒 小さじ1 ・みりん 小さじ1 ・三温糖 小さじ2
- ・濃口醬油 小さじ1/2・おろし生姜 小さじ1

#### <作り方>

- ①ボウルに調味料を入れ混ぜる。
- ②①に鶏肉を入れよく揉み込みラップをしたら、冷蔵庫に入れて30分以上味を染み込ませる。
- ③180℃のオーブンで15分程焼く。フライパンで焼く場合は 油を適量入れて蓋をして蒸し焼きにする。グリルで焼いてもよい。

作り方の動画は、めばえ学園の公式YouTubeよりご覧になれます。 web上で「めばえ学園」などと検索しても動画は表示されませんのでめばえ学園のHP「食育だより」よりお進みのうえご覧ください。

#### <栄養効果>

- ・ 高血圧の予防
- 整腸作用
- ・ 免疫力を高める
- デトックス効果
- アンチエイジング効果
- 体力の維持、増進効果
- ・生活習慣病の予防

山芋は、古くは主食の代替として 食べられていたいも類で、高血圧予 防に効果があるとされるカリウムを 豊富に含んでいます。さらに、ビタ ミンB群やビタミンC、食物繊維な どの栄養素もバランスよく含まれて おり、健康維持に役立つ食材です。

# まいたけ



### <栄養効果>

- ・肌荒れの予防
- 整腸作用
- ・生活習慣病の予防
- デトックス効果
- 疲労回復を促進
- ・骨や歯を丈夫にする
- ・3大栄養素の代謝抑制

まいたけには、体の調子を整える成分がたくさん含まれています。特に「元気のもと」とも言える成分があり、風邪をひきにくくしたり、体の中から病気を防ぐ力をサポートしてくれます。また、血糖値を安定させる働きもあるので、糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立つと言われています。