



給食だより



2018年11月1日

社会福祉法人 尚徳福祉会

保土ヶ谷保育園

朝晩の気温も低くなり、冬の気配を感じる季節になりました。来たるべき冬に備えて体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚は脂がたっぷりのついてとてもおいしいです。体を温める根菜もおいしくなります。例えば、大根、人参、ごぼう、れんこんなどがあります。根菜は、根の部分を食べる野菜で糖質、食物繊維が豊富です。火を通すことで軟らかくなって食べやすくなり、消化もよくなります。11月の給食にも根菜の献立を取り入れています。

新米が届きます！

保土ヶ谷保育園に鳥取県から新米が届きます。今月の給食にでます。楽しみにしていてください！粒食であるご飯は、粉が原料となるパンや麺に比べ、消化吸収が非常にゆっくりで腹持ちが良いと言われています。

お茶碗1杯のご飯のエネルギーはショートケーキ半分、ラーメンの1/3です。ご飯のエネルギーはそれほど高くないのです。また、和食、洋食、中華どんなおかずにも合います。スパゲティやパン(菓子パン)と違い、味がついていないので、いろいろなおかずと一緒に食べるようになり、バランスのとれた食生活が身に付きます。食物繊維も豊富で、便秘解消にぴったりです。ぜひこの機会にお米パワーを見直しましょう！



～食育の様子～



10月は、ぱんだ組で肉まん作り、きりん組はピザ作りに挑戦しました。一生懸命に作っている姿はとてもほほえしいです。ぺんぎん組には玉ねぎの皮むきや、さやえんどうの筋取りをしてもらいました。ぺんぎん組は10月からクラスでご飯をよそうようになってから、食べる量が増えました。乳児クラスも過ごしやすい気候になり、食欲が増してきただようで、よく食べています。

幼児クラスで私達も一緒に給食を食べていますが、このメニューが好き、ちょっと苦手、おいしい！などいろいろな声を聞くことができます。これからも、たくさんおいしいと言ってもらえるよう給食室一同がんばります！

食べ物の香りを楽しもう！

食べ物をおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。

苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないで食べられることがありますね。

香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。

さんまの焼けるにおい、きのこの風味、秋の食材の香りをたくさん楽しみましょう！

