



給食だより



秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。来るべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。果物や木の実も豊富です。

元気いっぱい遊ぶ子どもたちの声が給食室にも聞こえて来ます。

食欲の秋！健康な体づくりが出来るように美味しく栄養満点の給食を愛情こめて作ります。

10月！今が旬！！

秋刀魚（さんま）

必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のたんぱく質や、貧血防止の効果もあり鉄分・粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDなどを多く含んでいます。保育園では5歳児を対象に10月15日（火）に「さんまの食育」を予定しています。さんまを1匹食べて、箸の使い方・魚の食べ方を体験します。

また、今月は、さつま芋、鮭、きのこと類、なす、リンゴ、ぶどうなどの食材を使ったメニューを考えています。調理前の食材にも触れる機会を多く持ち、堅い、柔らかい、泥の匂い、甘い匂い、などそれぞれの年齢がそれぞれの感じ方をしてくれたらな・・・と思っています。

魚っていいよ！



★旬が豊富

海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。新鮮な魚はおいしい！

★いろいろな形でおもしろい！

★いろいろな調理方法ができます

揚げ、焼き、煮物、サラダ、汁物・・・

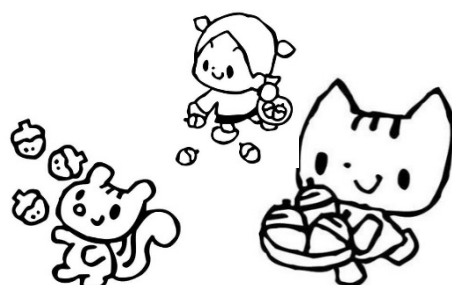
★おいしい！お米に合う

米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補います。

★カルシウム、DHAが豊富です！

骨が丈夫になります。

★お肉よりも太りにくいです！



噛むことの大切さ

★消化を助ける

よく噛むことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助ける働きを持つ唾液とよく混ぜ合わせることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

★虫歯予防

良く噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

★太りすぎを防ぐ

よく噛むことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。

☆給食レシピのご紹介☆

〈献立名〉切干大根とひじきのサラダ

〈材料・大人5人分〉

ひじき …… 10g きゅうり …… 15g

切干大根 …… 15g マヨネーズ(マヨドレ) ・大さじ1.5

ツナ …… 25g しょうゆ …… 小さじ1

☆作り方☆

①ひじき切干大根は水で戻して、茹で、ザルにあげる。

②きゅうりは、千切りに切り、茹でて、ザルにあげて軽く絞る。

③ツナは、油を切り①、②とマヨネーズ、しょうゆで和える。