

10月



給食だより



朝夕の涼しさや、虫の音が秋の訪れを感じさせます。秋はさわやかな実りの季節です、新米をはじめ栗、きのこ、さつまい、さんまなどおいしいものが豊富に出てくる季節でもあります。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ついでいて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。果物や木の実は豊富です。ご家庭でも旬の食材に触れてみてはいかがでしょうか。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。保育園でも14日、28日にさんまの塩焼きで給食に出す予定です。

また、今月は、さつまい、鮭、きのこ類、リンゴ、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。

さつまいについて



さつまいは、食物繊維が豊富に含まれていて、便秘解消や腸内環境の改善につながります。また、ビタミンCがりんごの7倍含まれていて、さつまいのでんぷん質がビタミンCを守るため、加熱しても壊れにくいことが特徴です。

保育園では今月、焼き芋やさつまいとりんごの蒸しケーキなどで提供します。

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〉にんじんサラダ

〈材料・大人5人分〉

| | | | |
|------|-----------|------|-----------|
| にんじん | ・・・200g | いんげん | ・・・100g |
| ツナ | ・・・50g | ごま油 | ・・・小さじ1.5 |
| 酢 | ・・・大さじ1.5 | しょうゆ | ・・・大さじ1 |
| 砂糖 | ・・・小さじ1 | | |

☆作り方☆

- ①にんじんは、太めの千切りに切り、茹でて、ザルにあげる。
- ②いんげんは、2、3cmの長さに切り、茹でて、ザルにあげる。
- ③ツナは、油を切り①、②とごま油、酢、しょうゆ、砂糖で和えて完成。

