



給食だより



2021年9月1日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。

食欲の秋！といわれるこの季節、なぜ食欲の秋といわれているのかご存知でしょうか。秋は、涼しく過ごしやすい気候になるとともに、暑さや夏バテで低下していた食欲が自然に回復するため、食欲が増すので食欲の秋といわれています。たくさん食べて、たくさん運動して、たくさん寝て、健康な日々を過ごしましょう。

きのこを食べよう

9月の献立には様々の種類のきのこが登場します。
栄養たっぷり、旬のきのこを味わいましょう。

えのき

1年を通してよく給食に使用しているえのき。便通を整え、便秘解消へと導く食物繊維や、免疫力を高めるビタミンDを含みます。皮膚や粘膜の保護を行い、肌荒れ防止や美容効果なども期待できるナイアシンやビオチンを多く含みます。

なめこ

なめこのぬめりは、植物性の多糖類のペクチンという栄養素です。これはオクラのネバネバと同様で、血糖値上昇抑制、コレステロール吸収抑制などの働きがあります。皮膚や粘膜の保護作用があるナイアシン、さらには血液を作る働きがあり、妊娠初期などに重要とされる葉酸も豊富です。

しめじ

しめじはビタミンやミネラルが豊富です。ミネラル成分、カリウムの含有量も高く、血圧の上昇を抑えむくみ防止にも活躍します。なので、美容はもちろん、健康維持にも効果的です。

エリンギ

カリウムやナイアシン、葉酸などを含みます。低カロリーでボリュームを増やすこともできるため、ダイエットにも良い食材です。

給食で知ろう！

郷土料理！

保育園の給食でたまに登場している郷土料理にお気付きでしょうか？

9月の郷土料理は治部煮です。

その治部煮について少しお話します！

治部煮とは金沢の加賀料理として知られる郷土料理で、小麦粉や片栗粉をまぶした鴨肉や鶏肉を、季節の野菜や特産品のすだれ麩と出汁で煮込み、小麦粉でとろみをつけた料理で、薬味にはわさびを添えて食べるのが一般的とされています。名前の由来としては、多くの説がありますが、中でもじぶじぶ煮という説が有力なようです。

職員室正面に日本地図と共に給食に登場した郷土料理を紹介しているのでぜひお子様とご覧ください。



食育活動

8月はきりん組でスイカ割りをしたり、給食のデザートでスイカが提供されたり、玄関前のスイカクイズをしたり、たくさんスイカに触れ合う月でした。スイカは好き嫌いがかかなり分かれる様でしたが食育活動をしていく中で、旬のスイカに興味をもってきていたようで嬉しいです。今が一番美味しい旬のお野菜や果物をたくさん食べて、元気に9月も過ごしましょう。