

10月



給食だより



涼しい秋風が吹き心地よい季節になりました。秋はさわやかな実りの季節です、新米をはじめ栗、きのこ、さつまいも、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。旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。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。

△秋も食中毒に注意△

夏は気温が高く、食中毒を意識する方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。

特に魚介類は真夏より秋の方が菌が増殖しやすくなります。

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどが、加熱することで退治することができます。

調理済み食品でも再度加熱するなどのご用心を。

☆予防の基本はこまめな手洗いです。

衛生面には、十分注意しましょう。

さつまいもについて



さつまいもは、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、さつまいも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、焼き芋やイモようかんなどで提供します。

冬モードにむけてスムーズな切り替えを

寒くなると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないよう寒さに負けない体づくりをしましょう。

★体で気温の変化を感じましょう。

寒いからと暖かい所にこもらず、外で元気に遊びましょう。

★ゆったりと湯舟につかって体を温めましょう。

心身ともにリラックス。

★食事に旬の野菜を取り込んで。

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など体を温め、美味しい野菜が出てきます。

しっかり食べて元気に遊ぶための、エネルギー源にしましょう。

☆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	きゅうり	・・・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きゅうりは、千切りにきり、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、砂糖を和えて完成。

