



2022年10月3日

社会福祉法人 尚徳福祉会

保土ヶ谷保育園



給食だより

10月



日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は、活動量、食欲もぐんと増します。子ども心身共に成長する時期でもあります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に、秋の味覚と共にいろいろな物を食べましょう。ご家庭でも旬の食材に触れてみてはいかがでしょうか。



新米を食べよう！

ご飯は、栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状で沢山噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおすすめです。特に朝ごはんを食べると、腹持ちが良く、ぶどう糖を長時間に渡って安定して脳に送ることができます。

新米は、柔らかく粘りのある食感、白くて艶があり、甘い香りが特徴です。

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

寒くなってくると、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になります。

以下のことを気をつけて、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。

☆給食レシピのご紹介☆

〈献立名〉お麩ラスク



〈材料・大人5人分〉

麩 …… 50個

有塩バター …… 80g

グラニュー糖 …… 大さじ3

きなこ(お好みで) …… 適量

☆作り方☆

- ①、バターを 600w の電子レンジで溶けるまで加熱する 50 秒くらい。
- ②、ボウルに麩、1 を入れて全体になじませます。グラニュー糖ときな粉(無くても美味しいです。)を加えて全体に混ぜ合わせる。
- ③、鉄板にオーブンシートを敷きその上に 2 を並べて 180℃ に温めたオーブンで色がつくまで 5 分くらい焼きます。

※トースターで焼く場合はアルミを敷いてその上に並べて焼いてください。

