



給食だより

やっと暑さも落ち着いて、秋本番ですね！本格的な秋の訪れに外遊びを楽しんでいる子どもたち。よく動き、遊びを楽しんでもっと給食を食べてくれたら嬉しいです。

秋には「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさんの秋があります。

また、ハロウィンなどイベントなどもあります。

季節の行事を楽しむためにも、食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう！

社会福祉法人

尚徳福祉会

保育園神田ベアーズ

令和3年度 10月



新米を食べよう！！

秋になると新米が出荷されお米がおいしい季節です。ご飯の主な栄養素は炭水化物です。炭水化物はパワーの源となります。消化・吸収がよく、腹持ちもよいので子どもにも適した食べ物です。

ごはんをかむとなぜあまい？

ごはんをよくかんで食べていると、甘みを感じることはありませんか？

ご飯にはかむことによって、唾液に含まれている消化酵素の働きで、炭水化物(でんぷん)がブドウ糖に分解され甘みを感じられるようになります。また、ごはんをよくかむことは、ごはんが甘くおいしくなるだけでなく、脳の働きを活発にすることや、虫歯を予防し胃腸の働きをよくするなどの体に良い効果があります。

ごはんのおいしさを味わうためにも体の健康のためにもごはんはよくかんで食べましょう！！

！秋も食中毒に注意！

夏は気温が高いため、食中毒を意識し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繁殖しやすくなります。また、朝晩の冷え込みなど原因となって体の抵抗力が落ちることによって細菌やウイルスが発症しやすくなります。

調理をする際には食材の中心までしっかり加熱しましょう。また調理済みの食品であっても再度加熱するなど気をつけましょう。

今月の人気レシピ

タンドリーチキン (2人分)

○材料

鶏モモ肉 100g

A [食塩・にんにく・生姜・カレー粉 少々
ヨーグルト 30g ケチャップ 5g

○作り方

① 鶏モモ肉をAに漬け込む。

② フライパンに油をひき中火で加熱し、①の皮目を下に並べ、両面をこんがり焼く。焼き色がついたら蓋をし、弱火で中に火が通るまで蒸し焼きにする。