



給食だより



社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
2022年度 10月



食欲の秋です

実りの秋がやってきました。秋は気候も過ごしやすくなり、いろいろな種類の食べ物が旬をむかえます。芋類、きのこ類、根菜類、果物類、冬にむけて脂を蓄えた魚類などがあります。10月の献立は秋に美味しい食べ物をたくさん取り入れています。

旬の食べ物は栄養価、効能と利点がたくさんあるので秋の味覚を楽しみましょう。



～新米の季節になりました～



新米を炊飯する際に、水を少なくする理由は、新米は細胞組織が軟らかいため、加熱時間が短くてすむからといわれています。新米も含めて、美味しいご飯を炊くコツをご紹介します。



【美味しいご飯を炊くポイント】

○水加減：水加減は、きっちりと行いましょう。

→普通の精白米の場合は洗う前の米の容量の 1.2 倍の水、新米の場合は 1.1 倍の水で炊飯します。

○浸水：吸水は最低でも 30 分以上行いましょう。

→米の中心部分まで吸水させると、芯のないふっくらとしたごはんになります。水の温度が冷たいほど、ゆっくりと時間をかけて水を吸っていきます。冬場は 1 時間、夏場は 30 分が目安です。

10月10日は目の愛護デー

ビタミンAは目の健康を守る

ビタミンAは目・鼻・のどなどの粘膜を強くし細菌やウイルスに対する抵抗力を高め、体の皮膚を丈夫にします。ビタミンAが不足すると、視力が衰えたり、風邪をひきやすくなったり、皮膚が弱くなります。ビタミンAを多く含む人参は、すりおろしてケーキにまぜたりすることで子どもも食べやすくなりますね。

よく噛んで食べよう

- 唾液がよく出て、消化を助けてくれる
- 口の中がきれいになり、虫歯予防になる
- 食べ過ぎを防いでくれる
- 脳の活性化に役立つ

！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。

