

10月 給食だよ!

2024年10月
認定こども園 新宿ベアーズ
栄養士



暑さもだんだんと落ち着き、ようやく過ごしやすい気候になってきましたね。たくさん身体を動かしてお腹を空かせて、新米にきのこ類やさつまいも、りんごや柿など、たくさんの秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。



秋の食材いろいろ

「きのこ類」



しいたけ、しめじ、えのきなど、たくさんの種類があるきのこは秋の味覚を代表する食材です。食物繊維が豊富で、便秘予防につながります。また、カリウムが多いので、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれています。

乳児クラスでは、いろいろな種類のきのこに触れてみたいと思います。

新米の季節です

スーパーなどの店頭からお米がなくなる時期もありましたが、ようやく新米が並び始めました。

お米は炭水化物が豊富で、身体のエネルギー源となります。消化吸収がよく、腹持ちもいいので子どもに適した食べ物です。味が淡白なため、和・洋・中とどんなおかずとも相性が良く、美味しく食べることができます。

今月は幼児クラスで、お米研ぎと炊飯を行いません。また、おにぎり作りにも挑戦する予定です。



「柿（かき）」

柿は酸味がないのにビタミンCの含有量が高い果物です。キウイフルーツやいちごと同じくらいのビタミンCを含みます。気温差のあるこの時期に、ビタミンCが豊富な柿は風邪予防に最適な果物です。

給食でも今月後半に提供する予定ですので、まだ柿を食べたことのないお子さんはご家庭で試してみてください。