

給食だより

2022年 10月1日発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズⅡ

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。栗ごはんやサツマイモごはん、きのこの炊き込みごはん、ついつい食べ過ぎてしまいそうな食欲の秋です。

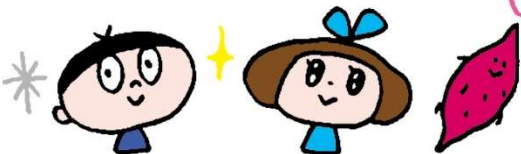


目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）



今月のレシピ「ハロウィンミートローフ」

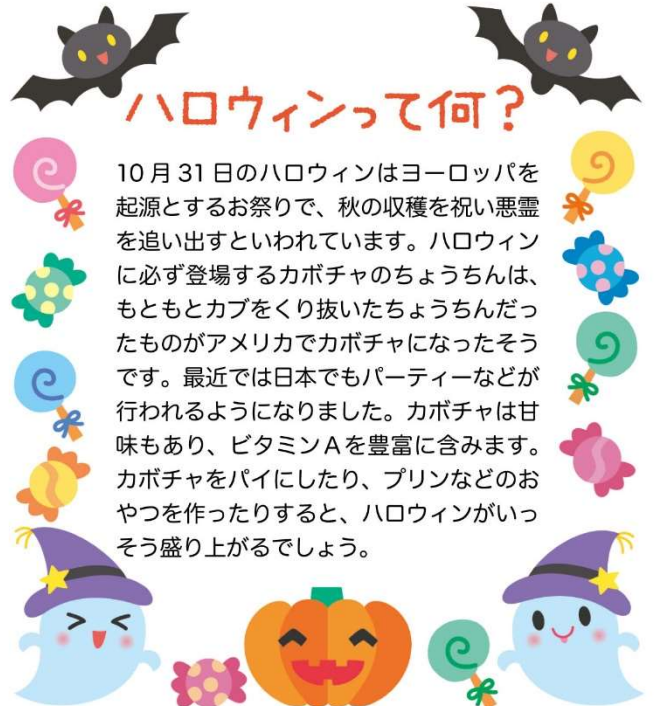
- 材料**
- ・ひじき…0.3g ・豚ひき肉…20g
 - ・牛ひき肉…15g ・木綿豆腐…20g
 - ・たまねぎ…20g ・かぼちゃ…12g
 - ・食塩…0.2g ・片栗粉…5g ・ケチャップ…3g
 - ・中濃ソース…1g

作り方

1. ひじきを戻して、豆腐をしっかり水切りする。
2. 玉ねぎをみじん切り、かぼちゃを1.5cm角に切る。
3. ひき肉、1、玉ねぎ、塩、片栗粉をよく混ぜ、さらにかぼちゃを加えて混ぜ合わせる。
4. 天板に3を広げ、何等分か手で境目をつくり、細長い半月形、または、長方形になるように成形し、170℃のオーブンで30分程度焼く。

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。



旬の食材

かぼちゃ さつまいも
えのき チンゲン菜
なめこ にんじん
かぶ マッシュルーム
かき りんご