

いただきます 10月

2020. 10. 1発行 栄養士：上田 沙耶香



朝夕とだんだんと涼しくなり秋を感じる季節になってきました♪

「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」がやってきました。さつまいもやきのこなどおいしい食べ物がたくさんあります♪給食でもたくさんの旬の食材を取り入れ、お友だちとおいしく旬の味覚を楽しみたいと思います！

今月も行事が盛りだくさんです！たくさん食べて、秋を満喫しましょう♪



秋の味覚を食べよう！

秋はいろいろな食べ物がおいしい季節です。旬のものは、美味しくて栄養価も高いので体を元気にしてくれます♪今回は給食でもよく使っている「きのこ」の栄養素を紹介します♪

きのこは食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでいて香りもよく、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで便通が良くなります。また、きのこはカリウムも多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。

他にも秋の味覚を紹介します！！

給食の中にもたくさんの食材を取り入れているので献立を見てみて下さいね☆



さんま



チンゲンサイ



さつまいも



なし



さば



さといも



くり



くすの子保育園 TEL : 099-295-3233 FAX : 099-295-3234

メールアドレス kusunoko@bronze.ocn.ne.jp

ホームページアドレス <http://www.fujiho.jp/>



メール QR



HP QR



くすの子保育園

※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。

だし汁は手作りです！

今月は保育園で作っているだし汁をご紹介します♪給食の中ではみそ汁やすまし汁、離乳食と毎日のようにだし汁を作っています。だし汁は旨味を感じるために重要です！保育園では天然だしと言われる昆布やかたお節、煮干しを使い料理に合わせて作っています。お茶パックに詰めておけば、鍋にそのまま入れて取り出すだけなので簡単ですよ☆天然だしを使って子どもたちに旨味をこれからも伝えていきたいと思っています♪



咀嚼の大切さ☆

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体に嬉しいことがたくさんあります。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収率アップ



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は必ず30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べると美味しくなるよ」など声かけをしながらよく噛む習慣をつけましょう！

カミカミおすすめメニュー☆

材料（3～4人分）

| | |
|-------------|-------|
| ちくわ | 3本 |
| ごぼう | 150g |
| 片栗粉（ごぼう用） | 大さじ2 |
| ●水・醤油・砂糖・ごま | 各大さじ2 |
| ●みりん | 小さじ1 |
| 揚げ油 | 適量 |

- ごぼうは5cmの長さの薄切りにし水にさらす。ちくわは2cmの輪切りにし、●は合わせて煮立たせておく。
- ごぼうの水気を切って片栗粉をまぶし、油を170℃に熱し、ちくわ→ごぼうの順に揚げる。
- 揚げたら●のたれに絡める。