

10月 給食だより



担当：三島(苗もんもん)

季節は秋に変わり、風も涼しくなってきました。根菜やりんご・さんまなどいろいろな食材が美味しくなる季節です。美味しい食材と共に子どもたちに食を好きになってもらいたいと思います。

保育園ではお芋掘りの季節となり子どもが収穫してきたさつまいもが給食室にいつ届くかな〜？と楽しみに待っています。

❀食欲の秋！いろいろな種類の食材を食べよう❀



・お米パワーで健康に

ご飯はでんぷんが多く、ゆっくり消化されるので腹もちが良く、太りにくい食材です。また、ブドウ糖となって体に送られるので脳や筋肉、臓器のエネルギーになる「ガソリン」の役割をもっています。秋に収穫される食材の1つです。

・野菜を食べやすく

香りの強いにんじん・ピーマン・セロリなどは、栄養分の損失はありますが、塩もみをして水洗いや下茹ですることでお味が軽減されます。大きさ・硬さ・調理法(煮る、蒸す、炒める、揚げる)を変えると野菜の味わいにもバリエーションが出ます。

【旬の野菜】 きのこと類・さつまいも・大根・里芋など

・魚介類を美味しく食べよう

魚介類やお味噌汁はごはんに不足している必須アミノ酸のリジンが含まれており、一緒に食べるとそれを補ってくれます。また、魚に含まれる脂 DHA や EPA は人間の体では作り出せない栄養素です。血をサラサラにしてくれ、生活習慣病予防や脳の活性化に役立ちます。

【旬の魚介類】 さんま・いか・あさりなど

❀秋の味覚を味わおう！さつまいもご飯のレシピ❀

9月の給食にも登場したさつまいもご飯です。幼児さんはお芋掘りに出かけますのでご家庭でもぜひ作ってみてください♪

<材料>

- ・さつまいも 1本(200g程度)
- ・米 3合
- ・酒 50cc
- ・塩 小さじ1

<作り方>

- ① 米3合をよく洗い、水を切る。
- ② 酒50ccをまず入れてから、炊飯器の目盛りの3合のところに合わせて水を入れる。塩も入れひと混ぜする。
- ③ さつまいもを1~1.5cm角に切り、②に入れ、炊飯する。
- ④ 炊きあがったら軽く混ぜ、完成です♪



余ったご飯は冷凍保存できます。1週間ほどで食べきりましょう。あとから塩昆布や炒めたベーコンをまぜてもおいしいですよ！