

給食だより ～10月号～

ようやく暑さが落ち着き、空気がだんだんと秋めいてきました。心地良い気温で、様々なことに取り組みやすい季節です。保育園では、親子であおぞらフェスティバルや遠足など楽しい行事が盛りだくさんです。「〇〇の秋」とは、よく聞く言葉ですが、皆さんは秋をどのように過ごす予定でしょうか。給食室からは「食欲の秋」として、たくさんの秋の味覚を子ども達に届けていきます。ご家庭でも、秋の食材について、ぜひ話題にしてみてくださいね。



旬の食材

●さつまいも

さつまいもは、ビタミンCやビタミンE、カリウム、食物繊維など様々な栄養素が含まれている食材です。

低温でじっくり加熱することで、さつまいもに含まれているでんぷんが分解され、甘味が増します。

【さつまいもを使用した今月の献立】

●焼き芋

→オーブンでじっくり火を通します。



献立の紹介

●お月見ドーナツ

10月6日の十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。それにちなみ、さつまいもを使ったおやつを提供します。

●さつまいものくずもち風

【みんな美味しい!郷土の味レシピコンテスト】

「市制100周年記念事業」おやつ部門にてアイデア賞を受賞した献立を取り入れました。

お月見を楽しもう!

中秋の名月を「十五夜」と呼びます。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、15個のお団子をお供えします。お月見にかかせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ることができ、白玉粉で作るときは、豆腐を入れると子どもも食べやすくなります。

日本から眺めた月は、「ウサギが餅つきをしているように見える」と言われていますが、「カニ」「ワニ」「月に住む少女」など、海外では国や地域によって様々な模様に見えと言われています。

今年の十五夜は、10月6日(月)です。子どもと一緒に団子を作って、その日は月を見上げてみてはいかがでしょうか。ぜひ、何が見えたか教えてください。



10月は「さんま」を提供します!

さんまは、漢字で「秋刀魚」と書き、「秋によく獲れる刀のような形をした魚」に由来します。

旬のさんまは脂がのり、栄養素も豊富です。

- ①DPA…記憶学習能力を高める効果
- ②EPA…抗酸化作用で血液サラサラ
- ③ビタミンA…粘膜を丈夫に!
- ④カルシウム…骨や歯を健康にしてくれる など



提供日
10月30日
(木)

かぜ予防のお話をしました(幼児クラス)

9月は、幼児クラスにて三者連携集会「かぜ予防について」を行いました。

かぜ予防について栄養士からは、かぜになりにくい身体をつくるための、バランスの良い食事について話しました。

かぜ予防について“健康列車”を使って話すと、子どもたちは興味津々で、「この食べ物はばりあのもとだ!!」などと、自分たちで考えて分類分けしている様子がみられました。

からだのもと になる食材

(たんぱく質や
カルシウムが
多い食材)



げんきのもと になる食材

(炭水化物や
油脂が多い
食材)



ばりあのもと になる食材

(ビタミンや
カロテンが
多い食材)

