

きゅうしょくだより

令和8年10月

土淵保育園



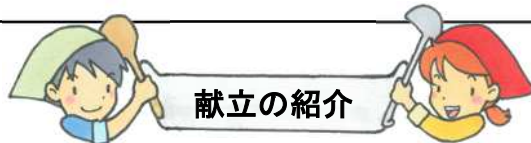
旬の食材と献立

●さつま芋

さつま芋はビタミンCやカリウム食物繊維が豊富に含まれている食材です。

特にビタミンCは、加熱しても壊れにくく、様々な調理法でおいしく栄養が摂れます。

今月は「さつま芋サラダ」「味噌汁」「焼き芋」で登場します。



献立の紹介

●川崎市と韓国・富川（プチョン）市は友好都市提携を結び、今年で30周年を迎えます。

これを記念して、友好都市提携を結んだ10月21日の昼食には韓国料理である「ヤンニョムチキン」や「ナムル」「わかめスープ」、おやつには「チヂミ風おやき」を取り入れました。



「目に大切な栄養素」

10月10日は「目の愛護デー」です。日付の10と10を横に倒すと、人の眉毛と目の形に見えることが由来です。目の愛護デーにちなみ、目に良いとされる栄養素を紹介します。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ。
(緑黄色野菜、レバー、卵黄)



ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぐ。
(緑黄色野菜、果物、芋類)



DHA

視覚の情報伝達をスムーズにする。体内ではほとんど作ることが出来ない栄養素で、食事から取ることが大切。(さんま、さばなど)



「秋が旬の食材で、おなかの中をお掃除」



だんだんと涼しい日が増えてきました。食欲の秋ですね。

秋はさつまいもやごぼう、きのこ類などが旬の時期です。これらの食材は食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、免疫力の向上につなげてくれる栄養素です。上記の食材以外にも、海藻類や豆類に多く含まれています。

★ごぼうサラダ

【材料】4人分(子ども8人分)

ごぼう70g(1/3本)、酢(小さじ2/3)

塩(少々)、人参70g(中1/3本)

きゅうり80g(3/4本)、酢(大さじ1/2)

砂糖(大さじ3/4)、味噌1(大さじ3/4)

胡麻油(小さじ1/2)、白胡麻(大さじ2/3)

作り方

①ごぼうは皮をむき、4~5cmの長さの斜め切りにしてから千切りにし、水にさらしアク抜きをする。やわらかく茹でて、ざるにあげ、熱いうちに酢・塩をふっておく。

②人参は千切りにして茹でる。きゅうりは千切りにする。(保育園ではさとと茹でて使用しています)

③酢・砂糖・味噌と胡麻油をよく混ぜ、水気を切った①・②と炒めた白胡麻を和えて完成。

旬の食材を食べて
お腹がすっきり！



今月の食物繊維たっぷりメニューです！ご家庭でもぜひ★

イラスト出典：メイト