

給食だより

10月号

2018. 9. 28
さかえ保育所

朝夕が涼しくなり、風と共に虫の声が聞こえ秋を感じさせる季節となりました。秋と言えば「食欲の秋」ですね。一年の中で一番食べ物がおいしい季節です。魚や野菜や果物など秋は旬の食べ物がいっぱいです。この時期にできる食べ物はとても栄養価が高くおいしいです。また、子どものころから旬の食べ物を知ること、感性や味覚を養うことはとても大切なことです。



実りの柿は、美味しい秋

秋においしくなる野菜や魚を知っていますか？

さつまいも、里芋、じゃがいも、きのこ類、ごぼう、玉葱、人参、南瓜、れんこん、ブロッコリー、栗、柿、梨、りんご、ぶどう、いちじく、サンマ、鮭、かつお、ハモ、鯖、米 などがあります。一部紹介します。

さつまいも

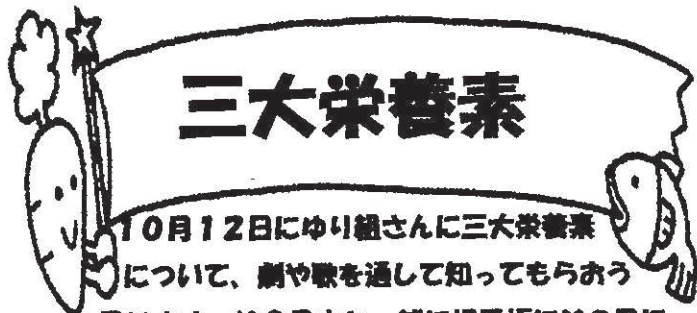
ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。また食物繊維も多く含まれていて、便秘の改善に効果的です。大腸がん予防にも効果的です。

さんま

DHA・EPA（血液さらさら・脳細胞の活性化）、ビタミン、カルシウム、鉄分など体に良い栄養成分がたっぷり含まれています。

きのこ

食物繊維やビタミンB類・D2やミネラルと栄養豊富です。低カロリーで美容効果にも期待できる食材です。

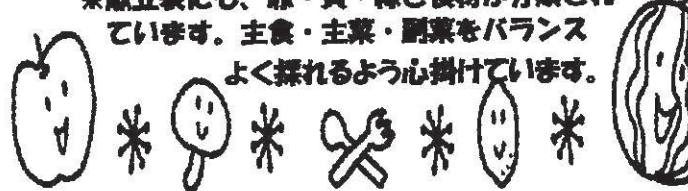


三大栄養素

10月12日にゆり組さんに三大栄養素について、劇や歌を通して知ってもらおうと思います。給食見本と一緒に掲示板にその日に使った食材を赤・黄・緑に分けて掲示しています。

- 赤・・・たんぱく質やミネラルを含み、血液や体の筋肉・歯・骨などを作ります
(魚・肉・豆類・卵・乳類・海藻類等)
- 黄・・・炭水化物や脂肪を含み体を動かしたり頭で考えたり、力や体温になるためのエネルギー源として使われます。
(パン・ご飯・砂糖・油・芋類・バター等)
- 緑・・・ビタミンやミネラルを含み、体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物、脂肪の代謝に必要です。
(緑色野菜・淡色野菜・果物・きのこ等)

*献立表にも、赤・黄・緑と食材が分類されています。主食・主菜・副菜をバランスよく採れるよう心掛けています。



《材料》4人分

- さつまいも・・・2本
- 人参・・・1本
- きゅうり・・・1本
- コーン・・・50g
- すし酢・・・30g
- マヨネーズ・適量
- 塩・・・少々

【作り方】

- ① さつまいもと人参は1cmの角切り、きゅうりは輪切りにします。
- ② 人参・きゅうり・コーンは茹で、さつまいもは蒸します。
- ③ きゅうりはよくしぼり、人参・さつまいも・きゅうり・コーンを合わせます。
- ④ すし酢とマヨネーズを③に混ぜます。最後に塩で味を整え出来上がり。