

給食だより

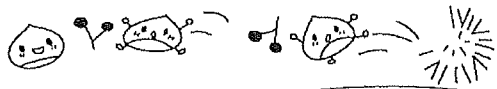
10月号

2020. 9. 30
ひまわりさかえこども園



暑さも和らぎ、木々の葉の色が変わり始め、草むらからは虫たちの鳴き声が聞こえ秋の訪れを感じられるようになってきました。

秋と言えば「食欲の秋」です。果物や野菜やお米が収穫時期を迎え食べ物がおいしい時期でもあります。旬の食べ物とふれあい実りの秋を満喫しましょう。



秋の味覚を味わおう



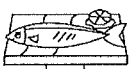
さつまいも

ビタミン・ミネラルが豊富です。食物繊維が多く含まれており、便秘の改善に効果的です。



きのこ類

食物繊維・ビタミンD・ミネラルが豊富。香りがよく、旨味成分が含まれている。キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制します。



さんま

良質のたんぱく質や鉄分、カルシウム、ビタミンDが豊富に含まれており、栄養価が高いです。



里芋

里芋は芋類の中で最も低カロリーで、また独特のぬめりは脳細胞を活性化させる働きがあります。



りんご

高血圧など生活習慣病の予防効果があり、食物繊維やカリウムが多く含まれています。また皮にはペクチンが多く含まれており、整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸がんの予防効果もあります。



お米

収穫時は10月末から11月です。新米は水量が多いため炊くときは水分を減らしてから炊きましょう。お米はパワーの源となるでんぷんの他にビタミンB1やビタミンEなどの栄養素がふんだんに含まれていてまさに栄養の宝庫です。

10月10日は目の愛護デー

目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れよう！
目によいビタミン類、魚に含まれるDHAやブルーベリーアントシアニンも目の健康に効果的です。

・ビタミンA・・・目の乾燥を防ぎ、働きをよくする
(緑黄色野菜・レバー・バター・など)

・ビタミンB1・・・目の神経の働きを正常にする
(レバー・豚肉・うなぎ・麦など)

・ビタミンC・・・目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・さつまいもなど)

10月の食育行事

★(10/2)

今年は10/1が十五夜です。一年を通して、月が一番きれいに見える日です。2日にたんぼほ組・幼鬼組さんはお団子作りをします。どんなお月見団子ができるか楽しみですよ！

★(10/27)

ゆり組さんに三色群についてお話をします。出入口に赤・黄・緑に分けられた「今日の食材」のボードを展示しています。ゆり組さんには、赤・黄・緑にはどんな栄養があるのかを劇や歌などで知らせていきます。おうちでも話題にしてみてください。

米粉さつまいもドーナツ

《材料》4人分

- 米粉・・・100g
- ベーキングパウダー・・・3g
- 砂糖・・・25g
- さつまいも・・・250g
- 豆乳・・・120ml
- 揚げ油・・・適宜
- 粉糖・・・適量

【作り方】

- ①さつまいもの皮をむき、適度な大きさに切って柔らかく茹でる。
- ②さつまいもの水気を切ってマッシャーなどでつぶす。
- ③つぶしたさつまいもに●の粉類を混ぜ合わせ、なじんできたら豆乳を加え耳たぶぐらいの硬さになるように手でこねる。
- ④10等分にして丸め、180度に熱した油できつね色に揚げる。
- ⑤粉砂糖をふりかけて出来上がり。

