



給食だより 10月

歌敷山保育園



朝夕は過ごしやすい気候となり、秋を感じるようになりました。日中との気温差が激しくなり、体調を崩しやすくなります。衣服の調節を心掛け、風邪やウイルスに負けないように、しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。

今月は「秋に美味しい食べもの」についてです。



秋に美味しい食べ物なにか？

「実の秋」「味覚の秋」「食欲の秋」と言われ、秋に旬を迎える食べ物がいっぱいです。

さんま：さんまは秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」字が当てられています。 EPA・DHAが豊富
EPA→抗血栓作用があり、血をサラサラにします。
DHA→イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目を癒す効果があります。
また、記憶学習能力を高める効果もあると言われています。

※秋に美味しい魚 ⇒ **まさば・さけ・まいわし**



さつまい芋：食物繊維が豊富で、便秘解消に効果的です。

さつまい芋に含まれるビタミンCはでんぷんに守られているので、加熱に強い。

里芋：食物繊維、カリウム、ムチンが含まれており、胃の粘膜を保護してくれます。

※秋に美味しい野菜 ⇒ **ごぼう・れんこん・しめじなどのきのこ類・くり**

秋が旬の**果物**もたくさんありますよ！

なし：7～10月

ぶどう：8～11月

りんご：9～12月

柿：10～12月



果物には様々な優れた成分が含まれています。

- ビタミン類 …免疫力を高め、風邪の予防に効果的。
- カリウム …血圧を正常に保ちます。
- 果糖 …エネルギー源になります。
- 有機酸 …疲労回復に役立ちます。
- 食物繊維 …便秘や生活習慣病を予防します。

秋に収穫される作物は、糖質が多く含まれるものが増えます。これは、これから寒くなる冬に向けて代謝量をあげて周囲の温度に負けない冬支度を行うように働きます。他にも、旬の野菜を取り入れることによって、必要な栄養素を取り入れることができ、体調を崩しにくくなると言われています。旬の食材を取り入れ、冬に負けない身体を作りましょう！

10月の郷土料理 今月は「山形県」です。

<メニュー>

菜めしごはん 芋煮 柿と大根のサラダ 寒鱈汁（どんがら汁）

芋煮：里芋とお肉を使った東北地方で作られる料理をいいます。東北では、9月10月に河原で火を炊いて芋煮を作り、職場や学校で親しい仲間などでワイワイと食べる「芋煮会」という野外パーティーが盛んに開かれています。作り方は、地方によって様々で醤油味やみそ味、中に入っている材料にも違いがあります。

～レシピ紹介～ 「芋煮」



<材料> (4人分)

里芋 350g
牛肉 300g
ごぼう 1/2本
大根 100g
こんにゃく 1袋
白葱 1/2本
舞茸 1パック
しめじ 1パック
砂糖 大さじ1
だし汁 1カップ
醤油 大さじ8
料理酒 大さじ2

<作り方>

- ① 里芋は大きめの乱切り、ごぼうはさがき、大根はいちょう切り、こんにゃくは手でちぎります。きのこは、石づきを落とし、さいておく。
- ② 鍋に里芋・ごぼう・大根・こんにゃくを入れて、だし汁と水を被るまで入れ、強火で煮る。煮立ったら、中～弱火にして酒と砂糖を加える。
- ③ 泡が沢山でるので、ふきこぼれに注意する。灰汁を除いて、芋が柔らかくなるまで煮たら、醤油を入れ、減った分の水を加え、味を調節する。
- ④ 残りの材料、牛肉・白葱・きのこを加え、ひと煮立ちさせる。最後に味を調節して、出来上がり♪

☆給食室より☆

今月の食育は「食事のマナー」の話をしました。食事のマナーでどこが悪いのか、どうすれば良いかをみんなに聞きました。「肘をつけて食べない」「口に物をいれたまましゃべらない」など真剣に考えてくれました。これからも食事のマナーを守ろうね。

9月の人気メニュー

マカロニグラタン・ハヤシライス
おからドーナツ・ホットケーキ



※給食のサンプルケースの棚の下に子ども達に人気のあったメニューや新メニューのレシピをファイルに入れて置いています。今月は「切昆布と大根の炒め煮」です。是非、ご家庭でも作ってみてくださいね。