



令和7年度 給食便り 10月

幼保連携型認定こども園
歌敷山保育園

日が暮れる時間が早くなり、風邪や日差しも秋らしくなってきました。この時間は、活動量や食欲が増し、子ども達も心身共に成長する時期でもあります。食べ物が美味しく感じられるこの季節に、秋の味覚と共にいろいろな食べ物を食べましょう。

今月の給食便りは「魚を食べる大切さ」についてです。



～子どもが魚を食べると こんな良い事があります！～

- ・丈夫な歯や骨を作る。
- ・脳の働きが活発になり、記憶力や学習機能を向上させる効果がある。
- ・血液をサラサラにする効果がある。
- ・体に必要な栄養素が豊富（たんぱく質・・・血や筋肉になる）。
- ・アミノ酸で免疫力がアップする。

※大人には・・・高血圧を抑制する。認知症予防効果も期待できます。

魚を食べて健康に！



私たちは、健康でいるために必要でも、体内で合成できない栄養を、食べ物で補っています。そのような栄養の中に、「オメガ3系脂肪酸」があります。

（オメガ3系脂肪酸の効果）

- ・胎児の体の健やかな成長を促す（妊娠中の方向け）
- ・母乳の栄養価を高める（授乳中の方向け）
- ・中性脂肪を下げる

魚介類、特に青魚は、オメガ3系脂肪酸の一種、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含んでいます。EPAを多く含む魚（サバやイワシ）、DHAを多く含む魚（マグロ・サバ・サンマ）を取り入れてみませんか？

「秋刀魚」と書いてサンマと読む、なんとも秋らしさのある魚です。栄養価が高く、皮に青みのある「青魚」の一つ。

成長に必要な**必須アミノ酸**（たんぱく質の構成要素）、赤血球を作るのに必要な**ビタミンB群**や**鉄**、カルシウムの吸収を促す**ビタミンD**が含まれています。中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させると言われる**DHA**（ドコサヘキサエン酸）や**EPA**（エイコサペンタエン酸）も豊富です。

サンマとレモン



鉄は、赤血球を作るのに欠かせない成分。**ビタミンC**と一緒にとると吸収がよくなります。焼いたサンマにレモンなどの柑橘類をキュッと絞ってかけると、おいしいだけでなく、栄養面でも◎です。

☆10月の世界の料理は「マレーシア料理」です☆

<メニュー> ナシゴレン きゅうりのサラダ バクテー（豚肉のスープ）
おやつ・・・カレーパフ

☆今月の献立より☆

「バクテー」のレシピ（4人分）

材料	作り方
豚スペアリブ 350g	① スペアリブは、沸騰した湯に入れてゆでこぼす。（余分な油をとる）
大根 200g	② 大根、人参は一口大に切り、しめじはさいておく。
人参 100g	③ 鍋に水 1500ccを入れ、沸騰したら、スペアリブ、大根、人参、しめじを入れ、1時間ほど煮込む。途中であくを取る。
しめじ 50g	④ ③にナンプラー、醤油、鶏がらだしを入れ、さらに10分煮込む。
水 1500cc	
ナンプラー 小さじ1	
しょうゆ 大さじ2	※五香粉やクコの実を加えると本格的な味になります。
鶏がらだし 小さじ1	※保育園では豚ももを使用しました。
黒コショウ 少々	

☆10月の食育☆

「低体温」について話をしました。体の体温をあげると良い事がいっぱい。でも、どうやって体温をあげたらいいのか？ちょっと難しいので、分かりやすくする為にクイズにして勉強しました。何を食べた方が、体温が上がるのか？「冷たい飲み物を飲む？それともあったかい飲み物を飲む？」どうしたら体温が上がるのか？「体を動かして遊ぶ？それとも部屋でゲームばかりして遊ぶ？」ほとんどの子ども達が正解を選べていました。これから涼しくなっていくので、体温を上げて、免疫力をつけて、元気に過ごして欲しいです。

給食室より

「きのこカレー」の前日、ゆり組さんにきのこをさくお手伝いをしてもらいました。その時、えのきを見せて「これ何だ？」と聞くと「きのこ！」、しめじを見せると「きのこ！」舞茸を見せても、「きのこ！」、ある意味正解！！その後、一生懸命きのこをさいてくれました。

10月10日の給食は「寿司バイキング」です。自分で食べたいお寿司を選んで、食べるのが楽しみだね。

※給食サンプルの近くに、人気のあったメニューや新メニューのレシピを置いています。

今月は「揚げパン」です。

9月の人気メニューは、揚げぎょうざ、きのこカレー、フルーツジュースゼリー、揚げパンでした。

