



令和8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

暑さが和らぎ、木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。食欲の秋になり、果物や野菜も甘く美味しい季節になります。ぜひ、旬の食材を味わって季節を感じてみて下さい。実りの秋を楽しみましょう。

今月の給食便りは「魚を食べる大切さ」についてです。

～どうして乳幼児期に“魚”が大切なの？～

- ・脳や神経の発達を助ける。(DHA)
- ・骨や歯を強くする。(カルシウム・ビタミンD)
- ・不足しがちな栄養を補う。(鉄分など)
- ・体をつくる。(たんぱく質)
- ・味覚が育つ。(亜鉛)
- ・血液をサラサラにする効果がある。

※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。



☆10月の日本の郷土料理は「岡山県」です☆

<メニュー> デミカツ丼 金平ごぼう 大根と胡瓜の酢の物 ばち汁

☆今月の献立より☆

「デミカツ丼」のレシピ(4人分)

材料	作り方
豚ロース 4枚	① 豚ロースに塩胡椒をふり、小麦粉、溶き卵、パン粉を順につける。
塩胡椒 少々	② 揚げ油を170℃に温めて、豚ロースを揚げる。
小麦粉、卵、パン粉 適量	③ フライパンにデミグラスソースの材料を入れ、よく混ぜて加熱する。
揚げ油 適量	④ 丼ぶりにご飯をよそい、千切りキャベツをのせ、食べやすく切った豚カツものをせて、デミグラスソースをかける。
ごはん 4人分	※上にグリーンピースを飾るとキレイですよ♪
千切りキャベツ 適量	
<デミグラスソース>	
砂糖 小さじ2	
ケチャップ 大さじ3	
ウスターソース 大さじ4	
コンソメ 小さじ1	
有塩バター 20g	



☆10月の食育☆

「給食で食べる食材の形」について話をしました。魚屋さんで買ってきた「鯛」を、さくら組さんの目の前でさきました。頭も尻尾もうろこもついたままの鯛を見せると「うわー！すごい！！」と大歓声！「今からみんながいつも食べてる形に切っていきます！」と言うとみんな興味津々。うろこを取っていると、子ども達の所まで飛んでいき、拾って、触って、匂いをかいで大騒ぎ！頭を取って、尾びれを取って、三枚におろしていると、「カチカチ」と骨に当たる音まで聞こえてきました。子ども達は「美味しそう！」「かわいそう」「すごい！」「面白い！」といろいろな感じ方をしていました。命をいただく意味と、どうやって食材が加工されていくのかを少しでも知ってもらえると嬉しいなあ。

🍷 給食室より 🍷

「きのこご飯」の前日、ゆり組さんと一緒にきのこをさきました。えのき、しめじ、舞茸、椎茸、エリンギを見せて、触って、匂いをかいでもらいました。みんな楽しそうに一生懸命きのこをさいてくれました。きのこが苦手な子も多いけど、お手伝いをしたきのこご飯は美味しそうに食べてくれましたよ♪

10月14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。

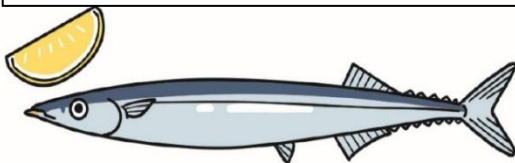
今月は「茶めしおにぎり」です。

9月の人気メニューは、揚げぎょうざ、タコライス、照り焼きハンバーグ、天かすおにぎりでした。



<不足しやすい栄養を魚で補う>

- ・たんぱく質・・・血や筋肉になるかつお、まぐろ、鮭 など
- ・鉄分
いわし(煮干し、丸干し)、干しえび、まぐろ など
- ・DHA
まぐろ、さんま、ぶり、さば、いわし など



週に1～2回の魚の摂取は、子どもの脳の発育、将来の認知機能の低下の予防につながると言われています。

サケ

秋から初冬にかけて、脂ののっておいしいサケ。サケは本来、白身魚なのですが、なぜ身がピンク色なのでしょう？

- ① 赤いものをたくさん食べた
- ② 加熱されて色が変った
- ③ きれいに見えるように染めている

答えは①。オキアミなど、サケが好んで食べるエサには赤い色素が含まれており、食べ続けることでサケの身の色もピンク色になるというわけです。

うれしい栄養

健康な体を作るのに必要なたんぱく質と脂肪に富んでいます。魚介類の脂肪には、脳神経組織の機能を高める必須脂肪酸が含まれており、大人も積極的にとりたい食材です。疲労回復に役立つアスタキサンチンも豊富です。

