



給食だより 10 月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

秋は多くの食材が旬を迎える時期であり、「実りの秋」とも言われています。秋が旬の食材にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。栄養満点の秋の食べ物を取り入れて、体調を整えながら、季節の恵みを楽しみましょう。



<秋の味覚を知ろう>



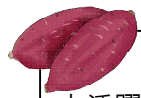
秋のさんまの脂が 20%を超え、最もおいしい季節です。DHA や EPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。



日本人の主食・お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。



秋の味覚の代表ともいえる栗は、ビタミン C や食物繊維が豊富なので疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。



焼きいも・お菓子などに大活躍のさつまいもの主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

このほかにも柿やぶどう・きのこ類・ごぼう・里芋なども秋が旬の食材です！



今年の十五夜は 10 月 6 日です

<< 10 月の郷土料理(徳島県) >>

ふしめん汁



(起源)

半田そうめんの製造過程で出てくる「ふし」を麺として食べるもの。そうめんを干した時に最も力のかかる部分で、そうめんに比べてコシが強いのが特徴。もっちりした歯ごたえで喉ごしも良く、そうめんの一番おいしい部分とも言われている。

山岳地帯ではハレの日の食べ物として珍重された。

<材料 4 人分>

・ふしめん	32g	・豚肉	40g	・人参	80g	・大根	80g
・玉葱	60g	・しめじ	20g	・葱	3g		
・出汁	600cc	・味噌	大さじ 2				

* 保育園では牡蠣醤油は使わず醤油を使います

<作り方>

- ① ふしめんは少し硬めに茹でて水で洗って締める。
- ② 人参と大根は短冊切にする。玉葱は薄切り、しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ③ 鍋に出汁を沸かし、豚肉と野菜を入れてアクを取りながら柔らかくなるまで煮る。
- ④ 野菜が煮えたら味噌を溶き入れ、ふしめんを加える。
- ⑤ 最後に小口切にしたねぎをちらす。

今月の食育(3~5 歳児)は 1 日(水)から 10 日(金)の予定です。

9 月の食育より

~感謝のきもちを持って食べよう~

- ・「いただきます」食事ができることへの感謝の気持ちを伝えました。
- ・「ごちそうさま」食事ができるまでの関わった人への感謝の気持ちということを伝えました。

給食の時「いただきます」と保育教諭が声をかけると、0.1 歳の子どもでも手を合わせたり、片言で言ったり、かわいい姿が見られます。保育園の子ども達はいささがしっかり習慣化していると思いますが、「感謝する」という意味も、子ども達に伝えていきたいと思っています。



9 月は豆腐のふんわり揚げ、南瓜のグラタン、夏野菜カレーが人気メニューです。