



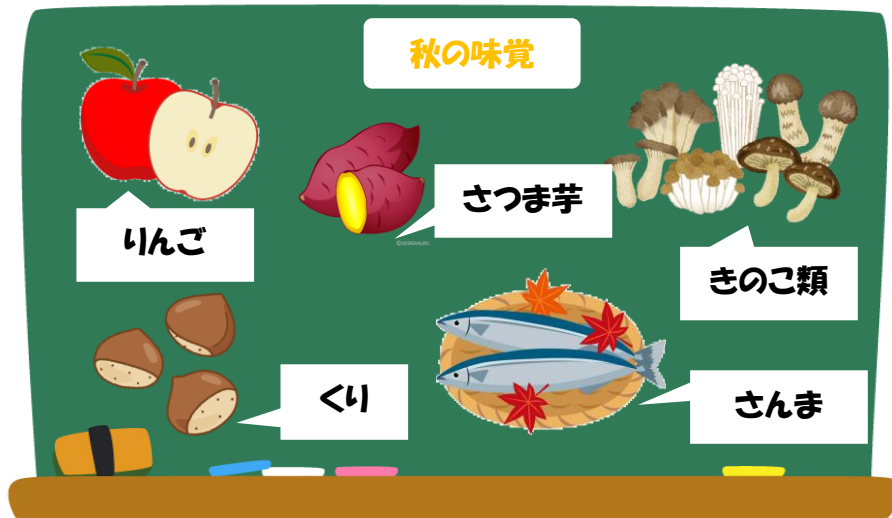
## 給食だより 10月

幼保連携型認定こども園  
やまびこ保育園

徐々に暑さが過ぎ、過ごしやすい日が増えてきました。秋はさつまいもやきのこ、栗などが美味しい季節ですね。やまびこ保育園でも秋の味覚を給食に取り入れているので楽しみにしててください。また、10月10日は目の愛護デーです。秋の味覚と共に、今月は目に良い食材も紹介します。

### <秋の味覚を味わおう！食欲の秋>

秋に旬を迎える食べ物を秋の味覚と言います。秋の味覚は夏の暑さで弱った体をリセットしてくれる効果があり、肌寒くなってきた頃には体を温める効果もあります。たくさんの種類があるので、いろんな秋の味覚を楽しみましょう！



### <目に良い食べ物>



目に良い食べ物には野菜が多くあります。人参や南瓜などに多く含まれるビタミン A は目の奥にある網膜というところを保護してくれる働きがあります。豚肉やうなぎ、納豆やほうれん草に多く含まれるビタミン B 群と、オレンジやレモンなどの柑橘系の果物に多く含まれるビタミン C は目の疲れや充血を防ぐ働きがあります。知らない間にたまっている目の疲れのために、これらの食材を積極的に食べましょう！

### \* 今月の絵本の料理 \*

#### < ぐりとぐらのうたうた 12 つき >

(さつまいもときのこのクリームスープ) >

#### < 材料 > (2 人分)

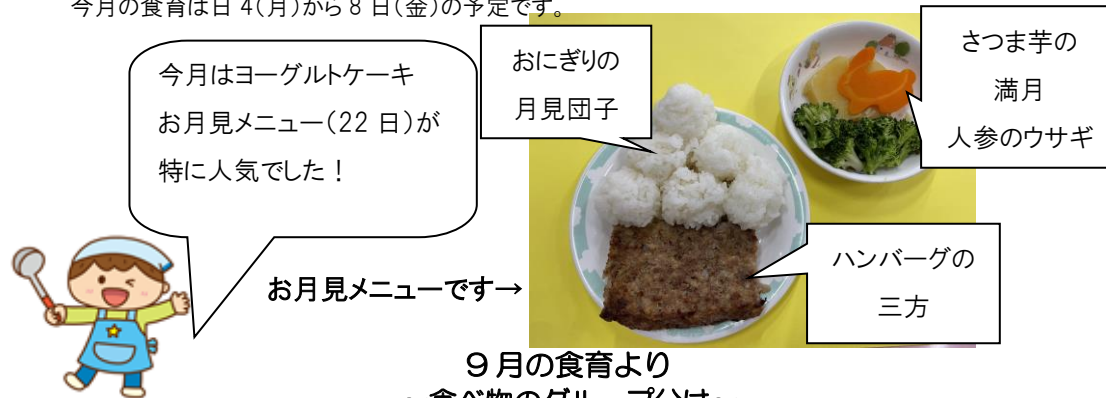
|        |        |      |       |
|--------|--------|------|-------|
| さつまいも  | 50g    | しめじ  | 20g   |
| まいたけ   | 10g    | 椎茸   | 10g   |
| シチュールウ | 15g    | 牛乳   | 200cc |
| 水      | 200 cc | コンソメ | 少々    |
| パセリ    | 少々     |      |       |

#### < 作り方 >

- ① さつまいもは皮を剥いてひと口大に切っておきます。
- ② しめじとまいたけ、椎茸は根元を切り落とし、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋に水とさつまいもと②を入れて、火が通るまで煮込みます。
- ④ 火が通ったらシチュールウを入れて溶かします。
- ⑤ 溶けたら牛乳を入れて少し煮込みます。
- ⑥ コンソメで味を整えて器に盛り、パセリを振りかけたらできあがりです。



今月の食育は日 4(月)から 8 日(金)の予定です。



### 9月の食育より ～食べ物のグループ分け～

- ・食べ物は働きによって黄色・赤色・緑色の 3 つのグループに分けることができます。
- ・黄色は体のエネルギーの源になるグループです。ごはんや芋類、油などがあります。
- ・赤色は血や体をつくるもとになるグループです。魚やお肉、卵などがあります。
- ・緑色は体の調子を整えるグループです。野菜や果物などあります。

今月のテーマは食べ物のグループ分けでした。4, 5 歳のクラスでは知っている子がたくさんいて、「この食べ物はどのグループかな?」と聞くと「〇〇のグループ!」と大きな声で返事が返ってきました。3歳のクラスでは3色のグループ分けがどういふものか、わかりやすくお話ししました。これからも折に触れ黄色・赤色・緑色のお話をしていきます。お家でも食材を見ながら「何のグループかな?」とお話してみてくださいね。