

給食だより



2022年10月 岡部聖母保育園

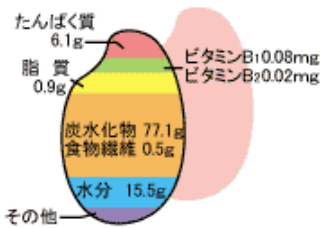
10月も半ばを過ぎ、朝晩は冷え込みますが、日中は爽やかな風が吹きとでも過ごしやすくなりました。10月は「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」と色々なことに取り組みやすい季節ですね。たくさんからだを動かしてお腹を空かせて、秋の美味しいご飯や旬の食材をたくさん食べたいですね。

米を見直しましょう



日本人の主食「米」が収穫の時期を迎えます。米は私たちのエネルギー源となり、タンパク質、ビタミン、ミネラルも豊富で栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせて、美味しい新米を味わいましょう。

米の栄養成分



米は、効率のよいエネルギー源として知られていますが、良質なタンパク質も豊富です。その他、ビタミン、ミネラルを含み、消化吸収率が98%とすぐれているのも特長です。しかし最近では、パンや麺などの割合が増え、お米の消費量が減ってきています。米の摂取が減る一方で、脂質の割合が増え、生活習慣病などの健康面も心配されます。秋は新米の季節でもあるので、この機会に、米について見直してみるのもいいですね。



【米の栄養】

【お米を健康的に食べる3つのポイント】

- ①塩辛いおかずはほどほどに
あたたかいご飯と塩分はよく合うことから、ついつい塩辛いおかずをとり過ぎてしまうものです。とり過ぎには注意が必要です。
- ②主菜として肉、魚、卵、大豆製品を忘れずに
良質なタンパク質は、私たちの血や肉となる欠かせない栄養素です。おかずの中心となる主菜には、肉、魚、卵、大豆製品のうち1品はとり入れましょう。
- ③副菜として季節の野菜をたっぷり
野菜類は体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富なだけでなく、便通を整える働きもあります。主菜に付け合わせる副菜には、季節の野菜をとり入れましょう

参照：子どもの食教育、農林水産省 HP 資料：科学技術庁資源調査会「五訂日本食品標準成分表」

❖ 保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？ ❖

華風和え

< 3歳以上児 5人分 >

- ・ほうれん草 125g
- ・人参 30g
- ・もやし 30g
- ・春雨 30g
- ・ごま油 2.5g (小さじ1/2強)
- ・酢 8g (小さじ2弱)
- ・砂糖 10.5g (大さじ1強)
- ・しょう油 12.5g (小さじ2強)
- ・ごま 適量

- ①春雨は茹で、水にさらしてから水気を切り、食べやすい長さにざく切りにする。
- ②ほうれん草、もやしは食べやすい大きさ、人参は千切りにする。
- ③②を茹でて、水気を切っておく。
- ④調味料を合わせ、①③を加え混ぜ合わせる。

鶏肉の味噌漬け焼き

< 3歳以上児 5人分 >

- ・鶏もも肉 5切れ
- ・味噌 20g (大さじ1強)
- ・砂糖 12g (小さじ4)
- ・しょう油 7.5g (小さじ1強)
- ・酒 10g (小さじ2)
- ・サラダ油 適量 (焼く用)

- ①調味料をすべて合わせる。
- ②①に鶏もも肉を漬け込む。
- ③少し漬けたら、オーブンまたはフライパンで焼く。

あかの たべもの なにがある？

