

# 給食だより



2023年9月 岡部聖母保育園

厳しい夏の暑さも和らぎ、朝晩は過ごしやすい気候となってきました。8月は暑さで食欲が落ちてしまう子もいました。これから少しずつ涼しくなり、外遊びや運動会の練習も始まってきます。体をいっぱい動かして、お腹をすかせて、給食をたくさん食べてほしいなと思います。



## お米のおいしい季節です！

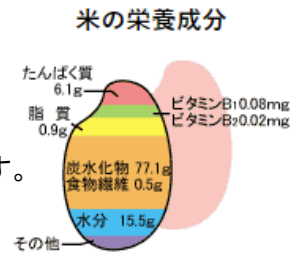


秋は新米の季節です。新米とは、その年に収穫された新しいお米のことで水分含有量が多く、もちもちとした食感、甘みが特徴です。今が旬で栄養満点な美味しい新米を、秋の味覚と合わせて味わいましょう！

### ◆お米のいいところ◆

#### ◎栄養バランスに優れている

お米にはパワーの源となるでんぷんの他、たんぱく質や脂肪、ビタミンB1やミネラル、子どもの成長に大切なリジンも多く含んでいます。また消化吸収率も98%と優れています。

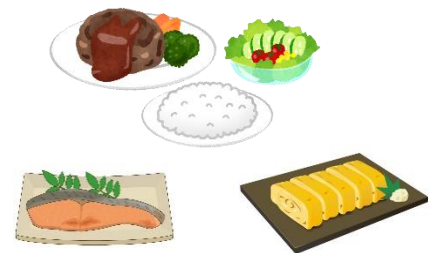


#### ◎噛む回数が増える

ご飯はよく噛んで食べるため、唾液が分泌されます。唾液の働きにより消化吸収を助けるだけでなく、口内を清潔に保ちます。また、よく噛むことで脳の働きも活性化されます。

#### ◎和・洋・中どんなおかずにも合います！

ご飯は淡泊な味でどんなおかずにも合うので、魚・肉・卵などの主菜や、野菜などの副菜をバランスよくとることができます。



参照：子どもの食教育



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

#### トマトのしらす和え

<3歳以上児 5人分>

- ・トマト 200g
- ・しらす干し 20g
- ・きゅうり 40g
- ・砂糖 10g(小さじ3強)
- ・しょう油 5g(小さじ1弱)
- ・酢 10g(小さじ2)

- ①トマトは1cm角に切る。
- ②きゅうりはスライスし、水気をきっておく。
- ③調味料を合わせ、①②としらす干しを加え和える。

#### マーボー茄子

<3歳以上児 5人分>

- ・なす 300g
- ・サラダ油 10g
- ・人参 40g
- ・白ねぎ 30g
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ
- ・豚ひき肉 125g
- ・酒 4g(小さじ1弱)
- ・しょう油 15g(小さじ1弱)
- ・砂糖 15g(小さじ5)
- ・味噌 15g(小さじ1弱)
- ・水 20ml
- ・片栗粉 適量
- ・ごま油 10g(小さじ1弱)

- ①なす、人参はいちょう切り、白ねぎはみじん切りにする。
- ②にんにく、しょうがはすりおろす。
- ③フライパンに油を熱し、②、野菜、豚ひき肉を炒める。
- ④水、調味料を加え煮立たせる。
- ⑤水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥ごま油を加える。

あきは きのこの おいしい きせつです！  
マリア・ミカエルぐみは クッキングで きのこカレーを  
つくりましたね。カレーに はいっていた きのこや  
ほかの きのこの なまえ いくつわかるかな？

