

給食だより



2023年10月 岡部聖母保育園

日中は爽やかな風が吹き、すっかり秋らしくなってきましたね。涼しくなり、園庭でも子どもたちが、元気に遊ぶ姿が見られるようになりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、体調管理には気を付けて、元気に過ごしていきたいですね。

食欲の秋

いよいよ秋本番です。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋です。秋に旬を迎える食べ物を知り、おいしい秋の味覚を味わいましょう。

野菜類…人参・ごぼう・かぼちゃ など

きのこ類…椎茸・舞茸・しめじ など

いも類…さつまいも・里芋 など

果物類…ぶどう・いちじく

柿・梨 など

魚類…さんま・さけ・さば など

★きのこ類やいも類には、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は整腸効果や血糖値上昇抑制など生活習慣病を予防する効果があるといわれています。

10月10日は…目の愛護デー

10を2つ並べて横にしたときに、眉と目の形に見えることから10月10日が目の愛護デーとなりました。子どもの頃は目が育つ大切な時期。健康な目を保つためには、きちんと栄養をとることが大切です。

ビタミンA…目の粘膜や角膜を健康に保つ役割があります。不足すると、目の光を感じる能力が低くなり、夜盲症につながります。

(緑黄色野菜・卵・レバー・うなぎ など)

ビタミンB1…目の神経に働きかけて、疲れを軽減します。視力低下を予防します。

(豚肉・豆類・ほうれん草 など)

ビタミンC…目の充血や疲れ目を予防します。紫外線から角膜を守り、強い抗酸化作用で目の老化を防止します。

(緑黄色野菜・果物・さつまいも など)

☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

鯖のケチャップ煮

<3歳以上児 5人分>

- 鯖 5切れ
- ケチャップ 20g(小さじ4)
- ウスターソース 10g(小さじ2弱)
- 砂糖 5g(小さじ2弱)
- みりん 2.5g(小さじ1/2弱)
- 水 175ml

- ①鍋に調味料と水を入れ煮立たせる。
- ②鯖を入れ煮る。

おからでポテト風サラダ

<3歳以上児 5人分>

- おから 60g
- 玉ねぎ 40g
- きゅうり 50g
- 人参 40g
- ロースハム 2枚
- チーズ 20g
- コンソメ 1.0g
- 牛乳 24g(小さじ5弱)
- マヨネーズ 32g(大さじ3弱)
- 塩こしょう 少々

- ①玉ねぎはスライス、人参はいちよう切りにし茹でる。
- ②きゅうりは薄く輪切りにし、塩もみして水気を切っておく。ハム・チーズは1cm角に切る。
- ③耐熱皿におからを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ④③にコンソメ・牛乳を加えよく混ぜる。
- ⑤④にすべての具材をいれ、マヨネーズで和えて塩こしょうで味をととのえる。

あきは おいしい たべものが たくさんあります。

あきに しゅんを むかえる たべものの なまえ わかるかな？

