

給食だより

2025年9月 岡部聖母保育園

残暑厳しい中にも、秋の訪れを感じる季節になりました。給食も、南瓜やきのこ、小松菜等の旬の食材が増えてきました。秋が旬の食べものは、味が濃く、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、夏場の疲れを取り、冬に備えた体作りに役立ちます。

秋に増々美味しくなるお魚。保育園でも、お魚の給食は大人気！

～お魚パワー！～脳と体を育てる、栄養豊富な魚を食べよう～

賢い脳と心を育てる「DHA・EPA」



魚（さば、いわし、さんま等）の脂に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあります。また、神経の伝達をスムーズにし、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できます。



丈夫な体を作る土台「良質なたんぱく質」



筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの体を作る全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は、肉類と比べ、消化吸収が良く、胃腸に優しいのが特徴です。

強い骨と歯を育む！「カルシウムとビタミン」



骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃも等、骨ごと食べられる小魚に豊富です。そして、そのカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるのがビタミンDです。ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られますが、日照時間が短くなるこれからの季節は鮭やさんま、鯖といった魚から摂る事が大切です。



***** 保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？ *****

魚のソース焼き

<材料：幼児2人分+大人2人分>

- ・まぐろ（切り身） 6切れ（240グラム）
- ・小麦粉 適量
- ・油 適量
- ・ウスターソース 適量

【作り方】

- ① マグロに小麦粉をつけておく。
- ② 160度くらいの油で揚げる。
- ③ ウスターソースをボールに入れ②をつけたら完成です。

8月の給食でも、子ども達に、
好評でした！



しょくいく くいず

あきは きのこが おいしい きせつです。
きのこの なまえ しっているかな？

