



給食メモ

2023年10月 箱舟保育園

秋が旬の食べ物を知ろう！

二十四節気ではもうすぐ寒露です。まだまだ暑い日が続いていますが、スーパーに並んでいる食材はしっかりと秋の物になっていますね。

秋は「食欲の秋」とも言われるように、美味しい食材がたくさんあります。保育園の給食にも、たくさん秋の食材が登場しています。ぜひ、ご家庭でも、秋の食材についてのお話をしてみませんか？

「秋の食材の特徴」

・じゃが芋とさつまいも

じゃが芋とさつまいもはその栄養素の多くがでんぷん質、炭水化物といったイメージがありますが、かんきつ類などの果物に多く含まれるビタミンCも含まれています。また、おなかの調子を整える食物繊維も含まれているので、おかずやおやつにと、上手に利用したいですね。

・脂ののった魚とは？

一般的に繁殖・越冬前の魚は脂肪が増えて味がよくなります。魚の脂（脂質）を構成する脂肪酸には、生活習慣病を予防する効果のあるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれているので、家族みんなで魚を食べる機会を増やしていきたいですね。今年は秋刀魚を給食で提供できませんでした。ぜひぜひ、ご家庭で秋刀魚を食べ秋の食材を楽しんでください！！

「旬の食べ物」

農業技術の発達により、年中問わず色々な食材が出回っています。しかし、どんな食材にも旬の時期があります。旬の野菜は栄養価が高く、多く出回るため価格も安くなっています。家庭で野菜を切ったり、皮をむいたり、お手伝いすることで、食材への興味が育ちます。味覚狩りで収穫を体験するのも楽しいですね。

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。

お願い

10月の誕生会の昼食に幼児クラスはうさぎりんごを提供します。毎年、りんごの皮を食べ慣れていないお友だちがたくさんいて、せっかく可愛くした耳を残します。(T_T) ぜひ、ご家庭で10月17日までに「りんごは皮も食べられる」ことを伝えて、皮を食べる練習をしてください！！ご協力お願いいたします m(_)_m

♪♪箱舟保育園人気メニュー♪♪ ふじぐみの保護者の方から、リクエストがありました(*^_^*)

☆ひじきご飯

材料	
米	50g
鶏もも肉(皮なし)	25g
芽ひじき	2.5g
油揚げ	5g
人参	20g
グリーンピース	3g
干し椎茸	0.4g
油	小さじ1/3
だし	1/4カップ
しょう油	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
みりん	小さじ1/4

作り方

- 1 米は少し固めに炊く。ひじきは水で戻す。人参は千切り。
干し椎茸は戻してみじん切り。グリーンピースは下茹でする。
油揚げは縦半分に切り1cm幅に切る。熱湯で油抜きする。
- 2 鍋に油を入れ、グリーンピース以外の材料を炒め、だし調味料を入れ、煮切る。
- 3 炊きあがったご飯に2を入れ、よく混ぜる。蒸らす。
- 4 グリーンピースを散らす。

保育園では色(味)のついたご飯が苦手なお友達もいるので、混ぜ込んでいます。

