

給食だより 10月

今月の給食目標 「秋の食べ物を知ろう」

やまと保育園
平成29年10月1日

秋と言えば何を思い浮かべますか？スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋と
いろいろあります。この時期は、実りの秋でもあり、新米をはじめ、栗、きのこ、
さつまいも、柿、りんごなど、おいしい食べものが豊富に出回る季節でもあります。

ご家庭でも秋の味覚をお楽しみ下さい。

☆健康づくりはよい食生活から☆

①塩辛いものは控えめに

塩分の摂り過ぎは、高血圧の原因になるなど健康によくないので、塩辛いものは控えめにしましょう。

②油を使った料理を必ず1品

植物油は、成長発育に欠かせない必須脂肪酸を含み、更に体内でビタミンA、Dの働きを助けるのに重要な役割を果たします。

③肉・魚・大豆製品を忘れずに

私たちの血となり肉となる良質のたんぱく質に富む食品（肉類、魚類、卵、大豆製品のうち、毎食どれか1品を料理に取り入れましょう。

④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、ミネラルに富むだけでなく、便通を整える働きもあるのでたっぷり摂りましょう。

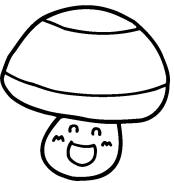
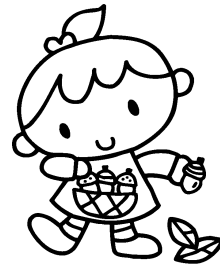
⑤食後には果物を

果物はビタミン、特にビタミンCの供給源として大切です。毎日欠かさず適量摂るように習慣づけましょう。

⑥1日1カップ1杯の牛乳を

牛乳は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルに富むなど栄養価が高く、しかも手軽に摂れる理想的な飲み物です。1日1杯は飲む習慣をつけましょう。

このことを毎日の食事作りの参考にしてみてください。



☆新メニュー『やせうま』☆

今月のおやつに新メニュー『やせうま』が出ます。大分県の郷土料理です。

平安時代に都落ちし豊後の片田舎に住んでいた一族の幼君が、乳母の「八瀬（やせ）」におやつをせがみ、八瀬はそのたびに小麦粉をこねてきな粉をまぶしたものを食べさせた。子どもは喜んでやがて「やせ、うま（八瀬が作るおやつ）が欲しい」と言うようになった。これが名前の由来です。

子どもたちの食べる反応が楽しみです。

☆今月の新メニュー☆

- ・もみじごはん（もみじの色を人参で見立てた、ごはんです）
- ・やせうま（大分県郷土料理）

☆食育の様子☆ シュウマイ作りに挑戦



具をこねている様子



シュウマイの形作り

9月20日（水）にお料理体験でシュウマイ作りをしました。参加クラスは3・4・5・歳。各クラス4グループに分かれ、協力しながら作りました。子どもたちは作り方を聞きながら、楽しんで具をこねていました。具をシュウマイの皮に包むのは少し難しかったようですが、とても上手に出来上がりました。子どもたちが形を作ったシュウマイを調理室で蒸して、給食の時間に食べました。おかわりする子も多く、「美味しい」という声も多く聞かれました。もっとおかわりが欲しかった子もいたようで、シュウマイ作りは大成功でした。今後も、お料理体験で子どもたちと一緒に食材にたくさん触れて、食欲へつなげていきたいと思います。



蒸す前のシュウマイ



シュウマイ完成！

☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・かぶ、カリフラワー、玉葱、チンゲン菜、人参
- 魚・・・いわし、かつお、さわら、さば、さんま
- 果物・・・柿、りんご