

給食だより 10月

最近吹く風も涼しくなり、外で体を動かすには気持ちの良い季節となりました。今月は保育園の運動会です。スポーツの秋とも言われていますので、この機会にご家庭でも色々なスポーツに親しみ、体を動かしてみましょ。そのためにも栄養バランスのとれた食事を心がけましょ。

☆健康な体をつくる食事☆

◆1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事をましょ。

◆ゆっくりよく噛んで食べる

よく噛むと食べ物の消化が良くなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぎます。

◆油や砂糖の多い食べ物を食べ過ぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気を付けましょ。

☆塩分のとりすぎに気を付けましょ☆

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎていることがあります。

例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味つけの食べ物が好きで頻りに食べていたりしていませんか？

塩分のとりすぎは生活習慣病を招くことにつながりますので、気を付けましょ。

☆今月の郷土料理☆

今月は、福島県郡山市の郷土料理「クリームボックス」です。食パンに白いミルク風味のクリームを塗った菓子パンです。1970年代に郡山市内のパン屋が販売を始め、学校の購買などに広まっていたそうです。郡山市を中心としたローカルフードとして親しまれています。

保育園のおやつにも何度か登場していて、甘いクリームが子どもたちにも人気です。

今月の給食目標 「秋の食べ物をまろろろ」

やまと保育園
令和元年10月1日

☆今月は栗を使った新メニューです。

•栗のケーキ

ケーキの生地の中に甘栗を入れました。栗の甘さがちょうどよく、秋にぴったりです。



☆食育の様子☆

9月11日(水)にたんぽぽ組でお料理体験を行いました。たんぽぽ組がランチルームでお料理体験を行うのは初めてです。今回はおやつ「チョコチップスコーン」。材料をボールで混ぜ、出来上がった生地を丸めて形を作るところまで子どもたちが全て行いました。それぞれ自分の好きな形を作っていて、とても楽しんでいました。

おやつ時間を楽しみにしていたようで、自分たちで作ったスコーンはとてもおいしく、たくさん食べています。



材料を混ぜて、生地作りをしているところ



出来上がった生地を成型しているところ



完成した「チョコチップスコーン」

☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・さつまいも、じゃがいも、かぶ、カリフラワー、小松菜、玉葱、チンゲン菜、人参、栗
- 魚・・・いわし、かつお、さわら、さば、さんま
- 果物・・・柿、りんご、ぶどう

