

9月給食だより

社会福祉法人みどり会
みどりの森おひさま保育園
給食室 栄養士 吉村



栗ご飯



秋らしさを感じる季節になり過ごしやすいなってきましたが、朝夕と日中の気温の差が大きくなっています。体調がすぐれないときは十分な睡眠と栄養で夏の疲れを解消し、体調を崩さないように注意しましょう。

食欲の秋、梨やりんごが実り、栗や銀杏、野菜や旬の魚など、これから様々な秋の味覚を楽しむことができますね。



◆材料（こども3人分）

米 1合（150g）
栗 45g
酒 5g（小匙1）
醤油 5g（小匙1）

◆作り方

- ①米を洗う
- ②栗を入れる
- ③調味料を入れ炊く



9月29日の給食で提供します。



流しそうめんをしました♪

開園以来、初めての流しそうめんに、子どもたちの目はとてもキラキラしていました。「そうめん美味しい」と、流れてくるそうめんを食べていました。



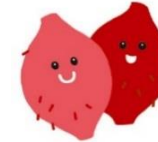
秋の味覚を楽しみましょう♪

さんま



秋の字がつく秋刀魚は秋を代表とする魚です。成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。

さつまい



さつまいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは本来加熱処理に弱い栄養素ですが、さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱調理しても十分な量を摂取できます。また、食物繊維も多く含まれています。

きのこ



低エネルギーで食物繊維も豊富なきのこ類。独自のうま味があります。きのこにはお腹の調子を整える食物繊維やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

★秋の味覚は食物繊維が豊富にふくまれ、体のバランスも整えてくれる食材といえます。