

# 10月給食だより



給食室 栄養士 吉村

最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪に負けない体を作っていきましょう！



## 新米の季節です～お米のパワーを見直しませんか？～

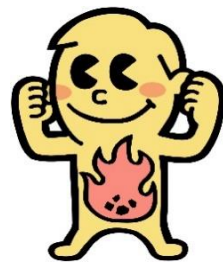


日本人の主食「お米」が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせて、美味しい新米を味わいましょう。

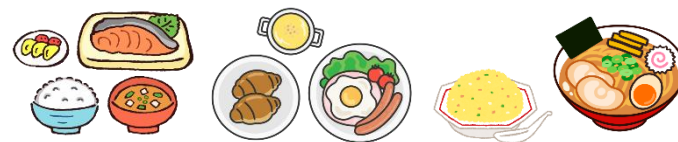
①ご飯は“粒”なので、よく噛んで食べます。口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べると味を敏感に感じ、だ液が沢山出ます。唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させ子どもの五感を育てます。



②腹持ちがよく、太りにくい。粒状のご飯は、エネルギーがじわじわ燃えるので腹持ちが良く、粉が原料のパンやじゃがいもなどに比べ太りにくいという特徴があります。



③どんなおかずにもよく合う。ご飯は【和・洋・中】のどんなおかずにも相性ピッタリ



## メニュー紹介

### 大学芋

≪材料≫こども1人分  
さつまいも 60g  
揚げ油 適量  
砂糖(A) 1.1g  
醤油(A) 0.2g  
水(A) 09g  
黒ごま 適量

### ≪作り方≫

- ①さつまいもを食べやすい大きさに切り、水にさらしてあく抜きする
- ②鍋に油を入れ、さつまいもがきつね色になるまで揚げる
- ③別の鍋に(A)を入れ、煮詰める
- ④揚げたさつまいもに③と黒ごまをからめる

10月6日給食で提供します。

## クッキング報告

ひかり組とスイートポテト作りに挑戦しました♪  
お芋をつぶすのに苦戦していましたが、みんなで協力して美味しいスイートポテトが出来上がりました♪

