



10月 給食だより

平成30年10月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

実りの秋、食欲の秋、多くの楽しみがある季節がやってきました。
旬を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても大切なことです。家族で食卓を囲み、旬の食べ物を話題においしく楽しい時間が過ごせるといいですね♪
秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう！

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

かぼちゃ蒸しパン

【作りやすい分量】

- ◎かぼちゃ…60g
- ◎牛乳…120g
- ◎砂糖…大さじ4
- ◎油…大さじ1
- ☆薄力粉…120g
- ☆ベーキングパウダー…6g

【作り方】

- ①かぼちゃの皮をむき、蒸すか電子レンジで加熱する。
- ②ボールにかぼちゃを入れてフォークなどで潰す。
- ③砂糖を加えて混ぜる。
- ④牛乳→☆→油の順に加えてのその都度サッと混ぜ合わせる。
- ⑤生地を耐熱アルミカップにいれて、中火で6分弱火で6分蒸して完成。



食育集会



9月のテーマ 【お米について知ろう！】

今月の食育集会は“お米について知ろう！”をテーマに行いました。

苗から稲穂に生長する過程を知り、本物の稲穂に触れました。

ひまわり組さんには米とぎの実演をしてもらい、最後にはみんなで新米の試食をしました。

美味しくお米を食べるには生産者の方々の苦労があることを知り、

給食では一粒も残らないようお米を食べる姿がみられました。



ひまわり組 水耕栽培

ひまわり組さんでは、小松菜とレタスの水耕栽培を始めました。プランター栽培とは異なる栽培方法や種の違いに気づき、興味を持って取り組んでいました。まずは、溶液をつくって種をまく作業をしました。生長の様子を随時お伝えしていきたいと思えます。



ちゅーりっぷ組 食育活動

キャベツの断面を見せ、食材の感触やにおいを確かめながらキャベツちぎりを楽しんで、ちゅーりっぷ組さん。給食のサラダとして提供しました。また、お給食のお手伝いをお願いします♪

