



# 10月 給食だより

2019年10月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

実りの秋、食欲の秋です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

## 目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）



## かぼちゃコロック

### 材料【子ども用5つ分】

- ◎豚ひき肉…80g
- ◎玉ねぎ…50g
- ◎にんじん…50g
- ◎サラダ油…適量
- ◎かぼちゃ…250g
- ◎塩…小さじ1/2
- △小麦粉…20g
- △水…大さじ3程度
- ◎パン粉…適量
- ◎揚げ油…適量



### 作り方

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎとにんじんをよく炒める。豚ひき肉も加えて火を通す。
- ②かぼちゃを柔らかく茹でておき、あたたかいうちになめらかになるようにつぶす。①の具材と塩を混ぜる。
- ③生地を5つ分に分けて成型する。△の小麦粉と水でバター液を作っておく。成形したものをバター液にくぐらせ、パン粉をつける。
- ④揚げ油を温まったら、順番に揚げていく。
- ⑤コロックが揚がったら油を切り、お皿に盛り付けソースをかけて完成。

## ★ 食育集会 ★



### 9月のテーマ【お米について知ろう】

9月は“お米を知ろう”をテーマに食育集会を行いました。米は稲の苗を田んぼに植え稲穂に生長して花が咲き、米が実ることを知りました。米とぎやり方についてはひまわり組さんと一緒にみんなの前で実演をしました。優しくお米をといで、炊き立てのお米はかき混ぜることにより水分を均一にさせ一層おいしくいただけます。最後にはみんなで＜新米の試食＞をし「モチモチしていておいしい、お米の甘い味がする」と言って喜んで食べていました。



## ひまわり組 脱穀作業

いつもお世話になっているお米屋さんから“稲穂”を譲っていただきました。稲穂についている米はまだくもみがついている状態です。もみを剥くと玄米が現れます。ひまわり組では一粒づつ、もみを剥く作業をしました。自分たちが日頃から食べているお米は生産の方々の色々な苦勞がある事を知り、感謝の気持ちを持って食べようと子どもたち同士で話をしていました。



## 食事の様子～たんぽぽ組～

スプーン・フォークの持ち方がとても上手になった、たんぽぽ組の子ども達です。食事の様子をお届けします。給食室では「食べる意欲」を大切に食材の切り方など工夫して提供しています。今後は食材に触れるなどの食育活動を通して、意欲的に食事が出来る様に見守っていきたいと思います。

