



10月 給食だより

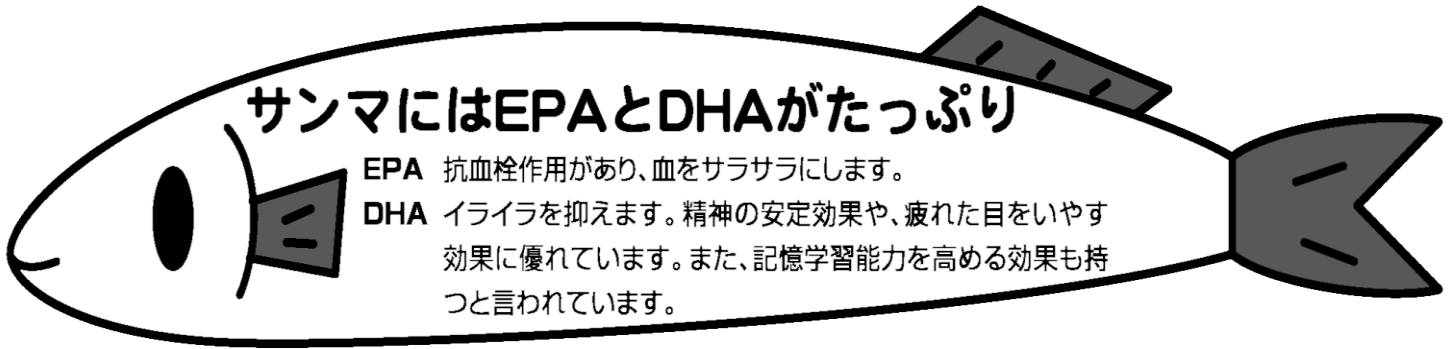
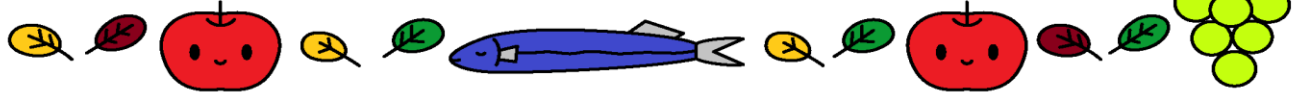
令和 1年10月1日発行
社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士



食欲の秋です



爽りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。
DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてています。

10/10は “目の愛護デー”

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。



10月の食育集会として…

10月16日に保育園全体で**芋煮会**を行います。各クラスで各年齢に合わせた調理保育を行い、1人1人が調理に携わることで「食への興味関心」を持ってもらえたらと思っています。みんなで1つの料理を完成させる喜びを味わえればよいと考えています。



10月23日は、幼児組のみですがその日のおやつのカッキー作りを行う予定です。

海苔塩ラスク

子どもたちに人気だった「海苔塩ラスク」です。ソフトフランスパンを使用しますので咀嚼を鍛えるの良い食べ物です。

【4人分】

- ◎ソフトフランスパン・・・1本
- ☆青のり・・・少々
- ☆バター・・・大1強
- ☆塩・・・少々

【作り方】

- ①パンを5mm幅に輪切りにカットする。
- ②☆印を鍋に入れ溶かす。
- ③刷毛でパンに②を塗る。
- ④200度で3～5分焼く。