給食だより

令和３年１０月号
立石いろは保育園
栄養士　　平間

夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですね。
１０月は朝夕と日中の気温差があり、体調を崩しやすくなります。栄養が豊富な旬の食材をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

ハロウィンのお話

「トリック・オア・トリート！」のかけ声が合言葉のハロウィン。諸説ありますが、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパを起源とするお祭りです。ハロウィンのモチーフになっているカボチャの「ジャック・オー・ランタン」はお化けカボチャのランタンで、もともとは「カブ」で作っていましたが、ヨーロッパの人が移民先のアメリカで手に入りやすい「カボチャ」を使ってランタンを作ったため、カボチャのランタンが逆転して有名になったそうです。

カボチャは甘味が強く、身体の健康維持に役立つビタミンＡを豊富に含みます。２９日のおやつでは、カボチャを使用したケーキを提供予定です♪

世界の料理【カナダ料理】

今月は世界の料理としてカナダ料理を提供予定です。

カナダには、「スープといえば？」と聞くと殆どの人が答えるほど定番の【ピースープ】という家庭料理があります。
ピースープは乾燥グリーンピースと野菜を煮込んだ緑色のスープです。保育園では、飲みやすいように豆乳を入れてアレンジして、提供します。

10月15日はキノコの日

秋の味覚の一つとして挙げられるキノコ。
キノコの旬は１０月が一番のピークで、とても美味しく食べられる季節です。そこで、さらなる需要を図るため、１９９５年に日本特用林産振興会によって【キノコの日】が制定されました。キノコ類に含まれる、注目したい栄養素は食物繊維とビタミンＤです。食物繊維は腸内環境を整える働きがあり、ビタミンＤはカルシウムの吸収を良くして骨の発育を助けてくれます。

卵やベーコンと炒めると、食べやすく、栄養もたっぷりです。キノコの中でもシイタケは、生のものよりも干しシイタケの方がビタミンＤをたくさん含んでいてオススメです。シイタケが苦手なお子さんでも、みじん切りにしてハンバーグなどに混ぜると、食べやすくなります。食物繊維は、現代の日本の食生活で不足しがちだといわれています。この旬の時期に、多く含まれる食べ物を積極的に食べるようにしたいですね。

ビタミンD

- カルシウムの吸収を助ける。
- 肥満、骨粗しょう症の予防効果がある。
- アレルギー症状の緩和。
- まいたけ、しめじ、きくらげに多い。

食物繊維

- 免疫力 UP！
- 腸内環境を整える。便秘の予防。
- 動脈硬化、高血圧の予防。
- まつたけ、エリンギ、えのきに多い。