

給食だより



令和4年10月号
立石いろは保育園
栄養士 工藤

夏の暑さも落ち着き、過ごしやすい気候になりました。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋ですね。秋は一年を通して、旬を迎える食べ物が多い季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れる機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。たくさん体を動かし、お腹を空かせて秋のおいしいごはんを楽しみましょう。

秋の味覚について

「実りの秋」と言われるように、いも類や木の実、きのこなど様々な作物が収穫をむかえる秋は、おいしい旬の食材が盛りだくさんです。だんだんと気温が下がり、冬に向けて体温を維持するために、より多くのエネルギーを必要とするので食欲が湧いてくるそうです。秋のおいしい食材の栄養について知っておくと、食材選びも楽しくなりますね♪



さつまいも：食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整えます。

さといも：カリウムが豊富で、いも類の中では比較的低カロリーです。独特のぬめりは、免疫機能を高め、消化吸収を助けます。

かぼちゃ：糖質が高く、脳やからだを動かすエネルギーになります。ビタミン類の多い皮の部分も一緒に摂りましょう。

きのこ類：低カロリーで食物繊維が豊富です。うま味成分がたっぷり含まれており、美容効果も期待できます。



りんご：整腸作用、排便効果があります。血糖値を正常に保ち、肥満や糖尿病予防に役立ちます。

かき：ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれています。ストレスの緩和や、病気に対する抵抗力が向上します。



10月の新メニュー

今月は新しいメニューが盛りだくさんです。

19日(火)の「パンプキンホワイトカレー」は、ホワイトルーを使用した珍しい白色のカレーです。31日(月)はハロウィンにちなんで「パンプキンスープパスタ」を提供します。どちらも旬のかぼちゃをたっぷり使用します。

13日(木)の「ひき肉ともやしのあんかけ厚揚げ」、25日(火)の「厚揚げとピーマンの酢豚風」は、食べごたえがあり、栄養がたっぷりヘルシーな厚揚げを主役にしたメニューです。おつまみや副菜のイメージが強い厚揚げですが、栄養価は主役級！良質なたんぱく質をはじめ、不足しがちなカルシウムや鉄分が多く含まれています。煮物が一般的ですが、オイスターソースなどの中華系の調味料とも相性が良いです。比較的安価で一年中手に入る食材なので、ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

ご家庭でお米とぎにチャレンジ！



10月になると新米が出回りはじめますが、お米を炊くのはとてもシンプルな調理です。それでいて、ご飯は食事の中心となるため、家庭でのクッキングにおすすめです。

① お米を研ぎ水を捨てる、② 水を計って炊飯ボタンを押す。大人からしたら単純な作業ですが、子どもの小さな手では少し難しく、楽しさと達成感があるはずです。新米がおいしい今の時期に、ご家庭でもクッキングをしてみませんか？

