

給食だより

令和3年

9月号

社会福祉法人 雅福社会
みやび認定こども園



9月は暦上での季節は秋となります。秋は、「食欲の秋」と言われるように、こども達の活動量も増え、食欲旺盛になる季節です。食べものが美味しい季節で、旬の野菜や果物がたくさんあります。今月の給食では、サツマイモ、きのこ類、梨といった旬の食材を予定しておりますので楽しみにしてください。こどもたちに旬を感じてもらえたら嬉しいです。夏の疲れや気温の変化で体調を崩していないでしょうか。また、感染症対策として「うがい、手洗い、消毒」を徹底しましょう。



旬の食材 (秋)



なし

・ビタミン、ミネラル、カリウム、食物繊維を含む。



ピオーネ
(ブドウ)

・ポリフェノール、ビタミンCを含み、抗酸化作用がある。



しめじ
(きのこ類)

・食物繊維、ビタミンB2を含む。カルシウム・リン等吸収促進効果。



ごぼう

・食物繊維を多く含み、カリウム、カルシウム等ミネラルが豊富である。



さつまい芋

・ビタミンC、食物繊維が豊富。ヤラピンという腸の働きをよくする栄養素が含まれている。

◎調理の工夫をしよう

- 減塩の工夫・・・園では、かつおだし、いりこだし、こんぶだしといった、だしの味を効かせて減塩をしています。薄味に慣れることで、食材の素材の味を感じて欲しいです。
- 牛乳と果物を摂ろう・・・成長期のこどもたちにとって、カルシウムとビタミンは大切な栄養素となります。食後に果物を摂取したり、食事にチーズやヨーグルトといった乳製品の活用もしましょう。

食事の前に手洗いの習慣を

食事の前の手洗いは、感染症対策としても有効ですが、手をきれいにしてから食べるという準備でもあります。子どもが「これからごはんを食べる」ということを覚えていく合図でもあります。園では保育者が声かけをしながらおこなっていますが、おうちでも習慣にできるといいですね。



先月の給食で人気だった
レシピをご紹介します★

◆ゴーヤーの甘辛あえ◆

材料(1人分)

ゴーヤー 30g
片栗粉 10g
揚げ油 適量

① さとう 2g
② 醤油 2g
③ みりん 2g
④ 水 (調整)
炒りゴマ 少々

☆作り方☆

- ①ゴーヤーを薄くスライスし、片栗粉をまぶして加熱となるまで揚げる。
 - ②④の調味料を鍋に混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
 - ③カラッと揚げたゴーヤーに②のタレをかけ、軽く和えたらできあがりです。
- ④のタレの量はお好みで調整してくださいね♪