



給食だより

令和5年

すみれ幼稚園

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきました。たくさん体を動かし、お腹をすかせて秋の美味しいご飯や、旬の食材を食べたいですね。さつま芋に栗、きのこや新米などたくさんの秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。

<実りの秋 果物の栄養>

- ◎りんご 「1日1個のりんごは医者を送る」ということわざがあります。りんごには高血圧など生活習慣病の予防に効果がある食物繊維やカリウムが多く含まれています。また、りんごの酸味はクエン酸やリンゴ酸によるものです。この酸味には疲労回復を助けてくれる作用があります。
- ◎ぶどう ぶどうにはポリフェノールがたくさん含まれています。特に皮や種の部分に多く、これはガンや動脈硬化の予防に効果があると言われています。また、ぶどうの色素成分であるアントシアンは、目の疲れや、視力回復につながる重要な役割を果たす成分として注目されています。
- ◎柿 柿は果物では最も多くビタミンCが含まれています。ビタミンCは体を構成するタンパク質であるコラーゲンの生成に働きます。また、抗酸化作用により、老化や動脈硬化を予防します。他にも鉄の吸収促進、メラニン色素の沈着を防ぐ等、様々な機能を有しています。
- ◎梨 梨の90%近くが水分でできています。カリウムや食物繊維を含みます。カリウムはナトリウムを排泄する働きがあるため、高血圧の予防に有効です。また、疲労回復の効果のあるアスパラギン酸も含まれています。

10月19日(木)は秋の遠足です

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



遠足時の お弁当の工夫

子どもたちが楽しみにしている遠足。みんなで食べるお弁当は、栄養バランスや彩りはもちろん、食べやすさにも工夫してあげたいですね。

- レジャーシートやベンチで食べることを考え、おにぎりやサンドイッチなど食べやすいものを！
- 野菜、肉（ハンバーグ）、魚などは一口大に。ピックで刺して食べやすく！
- おかずはなるべく形をまとめる工夫を。チーズをかけて焼く、卵やひき肉に混ぜて焼く、ゆでつぶしたジャガイモやカボチャでまとめるなど。



秋は魚も美味しい季節です。鯖・さんま・鮭などなど・・・園で人気の鯖のメニュー【鯖のケチャップ煮】を紹介します

大人(4人分)
(材料)
鯖……80gを4切れ
あれば塩麴
酒……適宜

(たれ)
ケチャップ……40g
砂糖……10g
カレー粉……2g
ソース……4g
コンソメ……4g
水……100cc

- (作り方)
- ①鯖を酒、あれば塩麴にしばらくつけておく。塩麴につけると、臭みごとれ、身も柔らかくなります。
 - ②たれの材料を全部鍋に入れひと煮たちさせる。
 - ③たれが入っている鍋に鯖を入れ入れ鯖に火が通るまでゆっくり煮つめる。焦げ付かないように気を付ける。

楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのごことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

