



10月給食だより



令和3年9月30日
うずも保育園

食欲の秋、スポーツの秋ですね。子どもたちは給食を食べる量が増えてきました。空っぽになって返ってくるが増え、とてもうれしいです。秋の美味しい食材をたくさん食べて元気に過ごしましょうね。



新米の季節です

新米を食べたご家庭も多いのではないのでしょうか。日本人の主食のお米には利点がたくさんあります。

- ① ごはんの材料は「こめ」と「水」だけです。材料がシンプルなごはんを中心とした食事は減塩・減脂につながります。
- ② 粒食品の米は粉食品のパンに比べ噛む力が必要なのでゆっくり噛む習慣が付き咀嚼力アップにつながります。



いつもと違ったひじきの煮物で鉄分補給!

ひじきには鉄分が豊富に含まれ成長には欠かせない栄養素です。しかし、ひじきの煮物は苦手メニューの1つです。そこで、具材にかぼちゃやさつまいも、油揚げなどを入れることで甘みが増して、子どもにも食べやすくなります。ぜひご家庭でも、試してみてください。



給食のレシピ紹介

さつまいも汁 子ども1人分

材料	豚肉	12g
	さつまいも	30g
	だいこん	10g
	にんじん	5g
	しいたけ	7g
	ねぎ	7g
	だし汁	130cc
	味噌	4.5g

★蛋白質、食物繊維を豊富に摂ることができます。

野菜を食べやすくするちょっとした工夫

●下茹でがポイント
アクや匂い、苦みの強い野菜(ごぼう、ピーマン、だいこん等)を茹でてから調理すると効果的です。



10月29日は南瓜を使ったハロウィン献立です。

栄養士 齋藤