



# 給食だより

NO.4

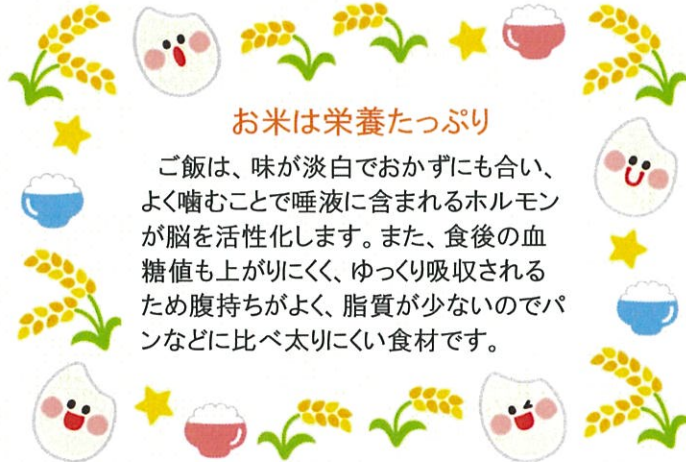
令和3年 10月号



管理栄養士：立山



だんだんと涼しくなり、肌寒くなってきました。季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。たくさん体を動かし、お秋の美味しい味覚を味わい、体調管理に気を付けましょう。



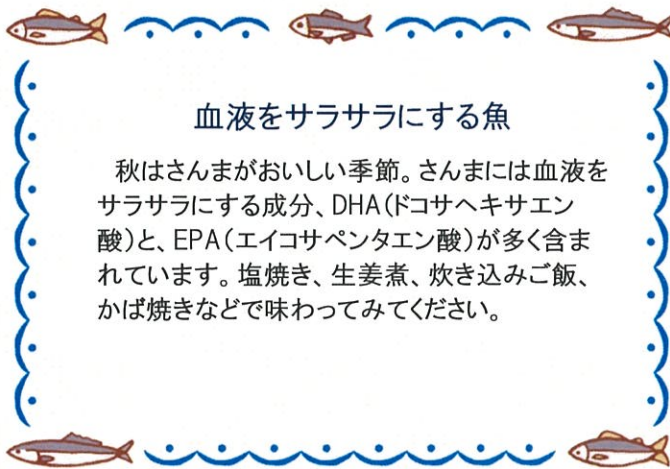
## お米は栄養たっぷり

ご飯は、味が淡白でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



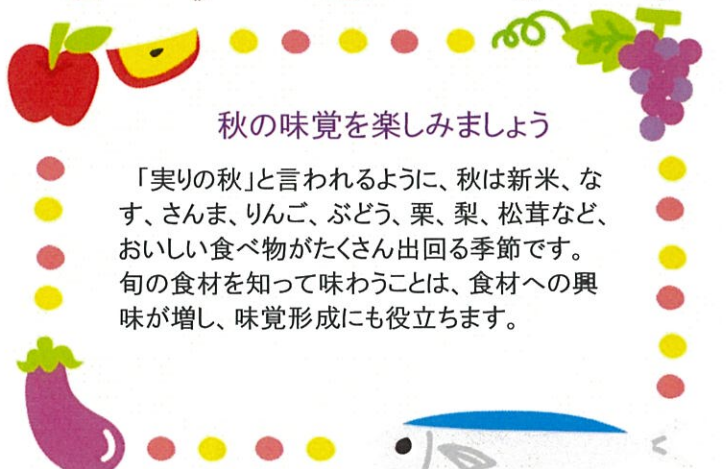
## 地産地消のすすめ

「地産地消」は、子ども達が農産物を身近に感じることでできる良い機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちを持った豊かな人間に育てましょう。



## 血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)と、EPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、かば焼きなどで味わってみてください。



## 秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、栗、梨、松茸など、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



## ★ おやつレシピ ★ そのまんまスイートポテト ★

### 【材料】4人分

- さつまいも…中2本
- 砂糖…15g
- 無塩バター…12g
- サラダ油…適量
- 黒ゴマ…適量

### 【作り方】

- ①さつまいもをよく洗い、蒸し器でやわらかくなるまで蒸す。
- ②竹串が刺さるくらいやわらかくなったら、2cm幅の輪切りにする。
- ③アルミホイルにサラダ油を薄く塗り、その上に②のさつまいもを並べる。
- ④さつまいもにグラニュー糖をかけ、上から無塩バターをちぎって乗せる。
- ⑤トースターで、焦げないように注意しながら約10分焼き黒ゴマを乗せて出来上がり。



## 【給食室からのお知らせ】

「食欲の秋」がやってきました。秋になるとたくさんの美味しい食べものが出回ります。給食でも旬の野菜や果物を使って、子どもが季節を感じることが出来るような給食作りに取り組んでいます。

10月のお誕生会ではハロウィンの給食を、11月のお誕生会ではバイキング風の給食を計画しています。

子ども達に楽しくておいしい給食時間を提供できるよう、給食室一同頑張ります☆展示食をお楽しみに♪

