

給食だより

令和5年10月号
双葉保育園

朝夕と肌寒くなってきました。
日中も涼しくなってきた、体を動かすのには気持ちのいい季節になってきました。
スポーツの秋、そして食欲の秋です。野菜はもちろん、お米や果物などたくさんの食材が旬を迎え美味しく食べられるのが楽しみです！

10/19 食育

日本の郷土料理メニュー 北海道(ほっかいどう)

〈鶏飯(とりめし)〉

北海道美唄市発祥のおもてなし料理です。

〈鮭のちゃんちゃん焼き〉

北海道石狩地方の漁師町が発祥といわれ、秋から冬にかけて獲れる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。

〈塩昆布ととうもろこしのおにぎり〉

北海道産の塩昆布と北海道で生産量1位のとうもろこしを混ぜておにぎりにします。とうもろこしのことを北海道では、「とうきび」と呼びます。



10/31 ハロウィンって何？

ヨーロッパ発祥のお祭りで、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。

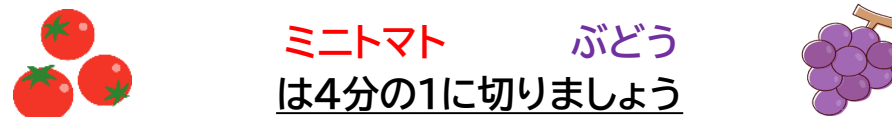
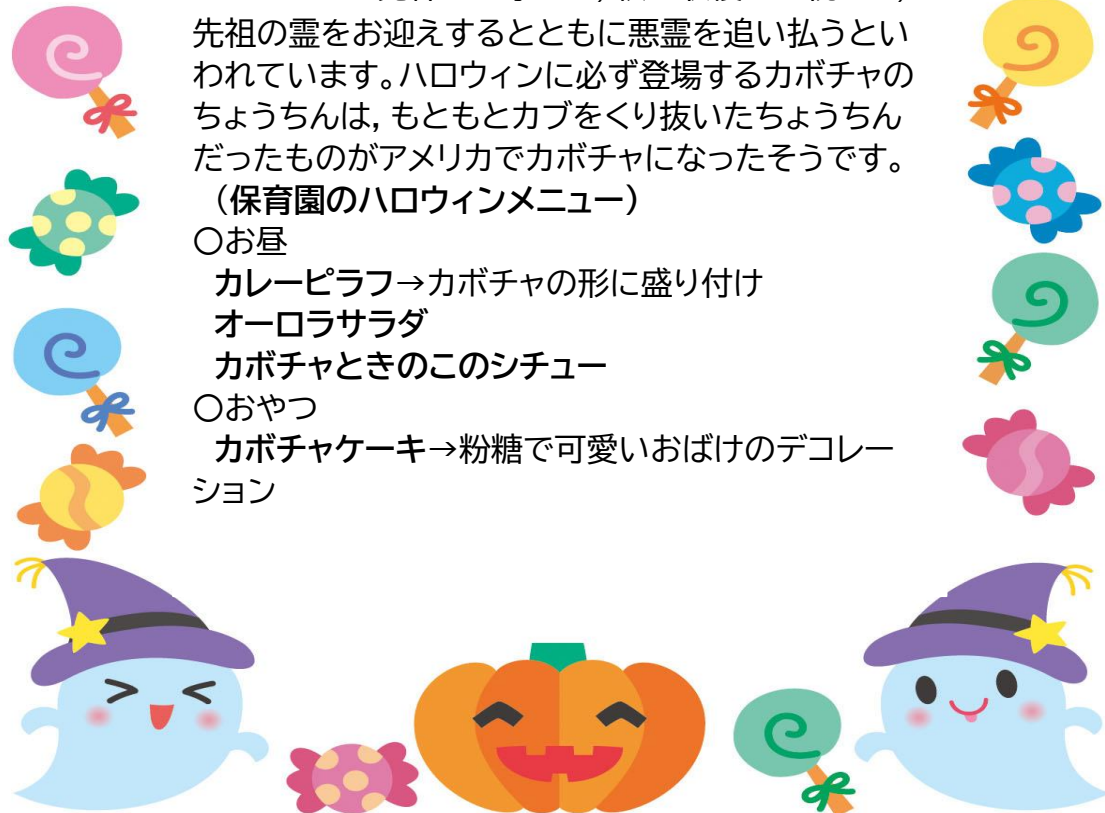
(保育園のハロウィンメニュー)

○お昼

- カレーピラフ→カボチャの形に盛り付け
- オーロラサラダ
- カボチャときのこのシチュー

○おやつ

- カボチャケーキ→粉糖で可愛いおばけのデコレーション



ミニトマト ぶどう
は4分の1に切りましょう

食卓にミニトマトやぶどうを出すとき、どのようにしていますか？
丸くてつるつとした球形のミニトマトやぶどうは、誤って喉に詰まらせてしまう可能性があるため、おおむね1歳から5歳は「4分の1に切るように」と消費者庁から注意喚起がされています。お弁当にも同様に切って入れてください。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

目に良い食べ物とは？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)