



給食だより

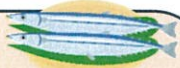
宮島わらべ保育園
N04 令和5年10月号



暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。
「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」と色々なことに取り組みやすい季節ですね。
秋は1年を通して1番食べ物の美味しい季節です。子供の頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作るとは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。さつまいもに栗、キノコや新米など、たくさんの秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。

～秋が旬の食材紹介～

サンマ



さんまは秋が脂がのり美味しくなります。サンマの脂質には必須脂肪酸であるDHAやEPAが多く含まれています。油ではありますが体にとって必要なもので体内で作り出すことが出来ないため食事から取る必要があります。

さつまいも



さつまいもの不溶性食物繊維は腸を刺激して、排便を促してくれるため便秘改善の効果があります。また、さつまいもにはでんぷんなどの糖質が多く含まれています。さつまいもが加熱すると甘くなるのは、でんぷんが酵素によって分解されるからです。

きのこ

しいたけ、しめじ、まつたけ、なめこ、マッシュルーム、エノキなど沢山の種類があります。きのこは食物繊維たっぷりでお腹の調子を整えてくれます。



お野菜スタンプ ～はな組～



お野菜スタンプでピザを作り ～ゆき組～



おにぎり作り ～にじ組～



フルーチェ作り ～つき組～



パフェ作り ～ほし組～



レシピ紹介 ～二層ゼリー～



【材料】1人分

- ・100%オレンジジュース 52g
- ・牛乳 10g
- ・生クリーム 10g
- ・ゼラチン 1.0g
- ・三温糖 3.9g

【作り方】

- ①ジュースを火にかけ砂糖・ゼラチンを入れる。
- ②①を沸騰直前(80℃くらい)で火を止めて生クリーム・牛乳を入れ混ぜる。
- ③容器に流し入れて、粗熱が取れるまで常温保存。
- ④粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも大人が見本となるように気をつけましょう。

- ＊背すじをまっすぐ伸ばす。
- ＊テーブルにひじをつけない。
- ＊お茶碗やお椀は手に持つ。
- ＊両足を床につける。
- ＊テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



食生活アンケートのご協力を よろしくお願いします。

10月に食生活アンケートを行います。ご家庭でのお子様の食生活の様子を記入していただき、今後の給食の参考にさせていただきたいと思っております。
提出期限は10/6(金)までをお願いいたします。

