



たべるのだいすき



食欲の秋！



気温も段々と涼しくなり、気づけば秋の気配を感じるこの頃です。秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくとつるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも子どもたちは実際に体感することで食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



秋の味覚

栄養満点“きのこ”



秋の食材に欠かせないきのこ。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。きのこを食べることで、便通も良くなります。また、きのこ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。給食では、きのこご飯、きのこパスタ、また、スープの具として使用します。



秋は食欲の秋、味覚の秋とも言われますので、きのこに限らず秋の味覚を味わい、夏で疲れた体を回復させていければと思います。

お弁当の日

6月から食中毒防止のためお休みしていたお弁当の日ですが、10月より再開されます。行事都合により曜日は限定されません。毎月配布している献立表にてお弁当の日をお知らせ致します。すみれ・すずらん組さんは10月からお弁当の日が開始になります。



(バランスの良いお弁当)

量は、ちょっと少なめに「食べきった」という達成感を子どもが味わうことが大切です。ご飯・パンとおかずを5：5の割合になるように肉・魚・卵などのタンパク質のおかず、野菜も入れ別容器にデザート・果物があるといいですね。その日の朝に炊いたご飯、加熱調理したおかずをお弁当に詰めてください。子ども達は、とてもお弁当を楽しみにしています。栄養の不足分はおやつや夕食で補えば良いので、栄養のバランスに過敏になりすぎることはありません。

旬の食材献立

(9月の旬の食材)

さつま芋・きのこ・梨・ぶどう

(9月の旬の食材を使った献立)

- 9月2日 さつま芋ご飯、きのこキャベツのスープ、梨
- 9月3日 なめこみそ汁、ぶどう
- 9月7日 梨
- 9月8日 ぶどう
- 9月10日 さつまいもオレンジ煮、梨
- 9月14日 きのことパスタ
- 9月15日 しめじごはん
- 9月16日 さつまいもきんとん、ぶどう
- 9月23日 梨
- 9月24日 スイートポテト
- 9月29日 さつまいも甘煮
- 9月30日 ぶどう

フッキングに挑戦

しめじご飯

(4人分材料)

- ・米2合、ごぼう1本、人参20g、鶏もも肉50g、しめじ50g
- ・調味料 醤油大さじ2 砂糖大さじ3 油大さじ2

(作り方)

- ①米を洗い、30分から1時間吸水させた後ざるでしっかり水を切る。
- ②ごぼうはささがきにし、人参は小さめのせん切り、しめじは細かく刻む。
- ③鶏もも肉は小さく切り、油で炒める。
- ④③にごぼう、人参、しめじを加えて炒め、醤油、砂糖で味を付けて10分ぐらい煮る。
- ⑤米は炊飯器分量の線まで④の煮汁と水を入れて炊く。
- ⑥ご飯が炊きあがったらしっかり水気を切った具を混ぜる。

