



# たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより  
R1・10月号



天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。さんま・栗・きのこ・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。旬の恵みを味わい、豊かな感性や味覚形成に役立てたいと思います。たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。



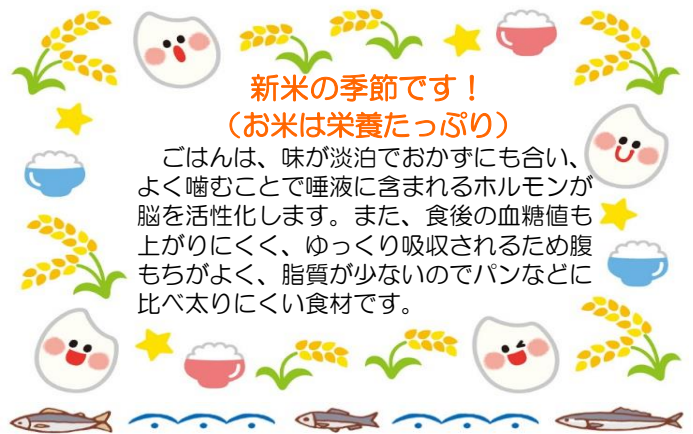
## ちゅうりっぷ組(3歳児)の食育活動

### ・わくわくクッキング(ロールサンドイッチ)

9月6日(金)にちゅうりっぷ組さんがロールサンドイッチを作りました。おいしいロールサンドが出来ました。クッキングする前に、粘土で粘土食パンを作りました。粘土パンをくるっと丸め、ロールする練習をしました。上手に出来たロール粘土パンを給食室に見せに来てくれました。「上手できたよ!」「ロールサンド出来るかな?」など元気な声で自慢げ顔の勢ぞろいでした。「がんばったね。おいしいロールサンドができるといいね!」と話すと、「給食の先生にロールサンドつくるよ」と優しいちゅうりっぷ組さんでした。ロールサンドの具材は、何を入れてロールするかを、あらかじめ子供たちに聞いたところ、色々な食材があげられましたが、特に希望の多いイチゴジャム・チョコクリーム・バナナにしました。具材に関しては、各自がセレクトして、ロールサンド2本を作り、お昼の給食でいただきました。ロールサンドを切ってお花の形にして食べた子、ロール1本をそのまま大きいお口で食べていた子もいました。とても満足そうな笑顔でのお給食でした。

## 野菜について知ろう (東北生活文化大学実習生の食育)

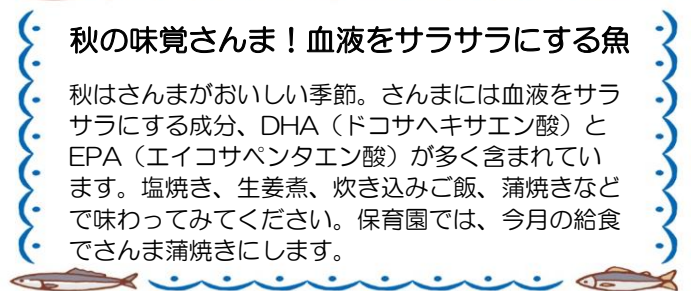
9月13日(金)給食管理実習生さんが、ちゅうりっぷ組さんに、野菜のお話をクイズ形式で、「野菜の育ち方・野菜の動き方」について話をしました。野菜を描いた紙で「これは何の野菜?」「土の中・土の上どっちになるでしょうか?」など質問に元気よく答えていました。



### 新米の季節です!

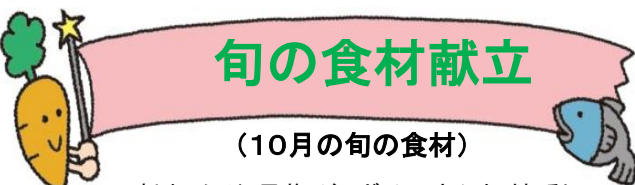
(お米は栄養たっぷり)

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、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もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



### 秋の味覚さんま! 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、蒲焼きなどで味わってみてください。保育園では、今月の給食でさんま蒲焼きにします。



## 旬の食材献立

(10月の旬の食材)

新米・かぶ・里芋・ジャガイモ・さんま・鮭・梨・柿・ぶどう

(10月旬の食材を使った献立)

- 10月1日 かぶみそ汁
- 10月2日 さんま蒲焼・梨
- 10月9日 栗ご飯・ぶどう
- 10月10日 鮭マヨ焼き・梨・きのこご飯
- 10月15日 かぶみそ汁

※18日はお弁当の日です!



## クッキングに挑戦

### さんま蒲焼

●材料 さんま1/2本(3まいおろし)

- 片栗粉…大さじ1
- 油…大さじ1
- 水…大さじ2と1/2
- 三温糖…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…小さじ1

●作り方

- ①水、三温糖、しょうゆ、みりんをひと煮立ちさせる。
- ②別の鍋に油を熱しておく。
- ③さんまを開いて片栗粉をまぶしカラッと揚げて油をきる。
- ④③を①にくぐらせる。

