



おおきくなーれ

仙台保育園
給食だより
令和3年10月号

旬のものをたべよう！

肌寒い日と暑い日の繰り返しや、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調管理により一層気をつかう季節になりました。十分な栄養、休養を取りながらこの季節に負けない体づくりしましょう！

食べ物には旬があります。味がおいしくなるだけでなく、食材に含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えます。また、その季節に体が必要とする成分が含まれていることが多いので、日々の健康を維持するためにも役立ちます。最近では、栽培技術が向上して、通年スーパーに出回っているものが多いですが、旬のものはたくさん出回るからこそ値段が安くなっているので、積極的に取り入れていきたいですね。

秋が旬の食べ物

◎ブロッコリー

つぼみよりも茎の方が栄養価が高いです。そのまま食べても、炒め物などにも使えます！

◎さつまいも

食物繊維の他、多くのビタミンを含みます。特にビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いです。皮の部分が栄養価が高いので、皮ごと利用するのがおすすめです。

◎柿

1個で1日分のビタミンCが摂れるといわれているほど、ビタミンCが多く、みかんやレモン果汁よりも多く含まれています！

◎さけ

鮭には、胃腸の調子を整えるビタミンが豊富です。ちなみに...実は鮭の身は赤いために『赤身魚』と間違えられやすいですが、もともとは『白身魚』です。身の赤色は、主食であるオキアミなどの色素が身にたまっていった赤くなっているといわれています。ビタミンEがたっぷり含まれているので、抗酸化作用があります。

はらこ飯風ご飯

<材料>

ごはん	2合
鮭	2切れ
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2
刻みのり	適量

はらこ飯は宮城の郷土料理です！

調味料



<作り方>

- ①鍋に調味料をすべて入れてひと煮立ちさせ、そこに鮭と、鮭がかぶるくらいの水を入れて、火が通るまで煮る。
※煮汁は少々残る程度にする
- ②炊けたごはんに、①の鮭をほぐしながら混ぜこむ。
- ③器に盛って、刻みのりをかけたら完成！

👉保育園の給食では生ものを提供できないため、“いくら”はのせていません。少し甘めの味付なのでご家庭で作る際は鮭の量や味付けなど、お好みで作ってみてください。

十五夜お団子作り🍡

今年の十五夜は9月21日でした。お月見会では、さくら組が作ってくれたお団子のほかに梨、ぶどう、さつま芋と一緒に飾りました。



実りの秋！～保育園の柿の木～

保育園の柿の木に、たくさんの実がつけました。渋を抜いて、今年も美味しく食べられるといいなあ～と思いつつ、事務室から眺めています。



待ちに待ったお弁当の日！

10月に入り、お弁当の日が再開します。未満児さんは今年度初めてのお弁当です。



お母さん、お父さんの作ってくれたお弁当を「美味しそうですね～！」と自慢げに見せてくれるので、子ども達も楽しみにしています。

10月28日(木)の予定です！

見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！