たべるのだいすき

柏木保育園
給食だより
R７・10月号

実りの秋、食欲の秋

さわやかな秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる心地よい季節となってきました。
運動量が増えて、食欲も増してくる秋です。旬の食材を五感で味わうことで、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。また、１０月は季節の変わり目で寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。３食きちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。

今年の十五夜は　１０月６日です！

ススキを飾り、月見だんごや果物、お酒をお供えして
満月を楽しみましょう。

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
◆黄色群…糖質・脂質（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など
◆緑色群…ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など

三色食品群を参考に、１食につき各食品群から２種類以上選ぶようにして、１日３０品目を食べるように心がけましょう。

３食決まった時間にきちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食３：昼食３：間食１：夕食３の割合が望ましいとされています。
また、決まった時間に食べることで体内リズムが整います。とくに朝食を摂ると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、１日を元気に過ごすことができます。

今月の旬の食材

新米　かぶ　ぎんなん
さといも　じゃがいも
まつたけ　かき　なし
さんま　いわし　さけ

食欲の秋♪
根菜類やきのこ類などが旬を迎えます。
魚は脂がのっていておいしくいただけます。

血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節です。
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。他にも、いわしやさばなどの青魚に多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどにして旬のさんまを味わってみてはいかがでしょうか。

・・・・・・・レシピ紹介・・・・・・・

はらこ飯風ごはん　（４人分）

〔材料〕
- 米　３合
- 鮭　２００ｇ
- しょうゆ　大さじ６
- みりん　大さじ２
- 酒　大さじ２
- さとう　大さじ２
- 刻みのり　適量

〔作り方〕
①鍋に調味料（しょうゆ、みりん、酒、さとう）を入れて煮立て、鮭の身を入れ、くっつかないように箸で身をほぐして煮る。
②①の煮汁で米を炊く。
③炊けたごはんに①の鮭の身を混ぜて、上に刻みのりを散らしたら完成！