



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R3・10月号



さわやかな風が吹き体を動かすことが気持ちの良い過ごしやすい季節になりました。秋は1年の中でも1番食べ物の美味しい時期です。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。10月は運動会や芋煮会があります。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。



新米の季節になりました

お米の主成分は炭水化物ですが、炭水化物は体の中でブドウ糖に変わり、エネルギー源となります。このエネルギーは脳の働きを活性化させる役割があります。

お米をよく噛んで食べることは、脳の中にある記憶や学習の能力を高める物質を増加させることにも繋がります。また、さらによく噛むことで腹持ちが良くなり、ダイエットには効果的です。発酵食品と組み合わせることで、不足しているミネラル分などを補うこともできます。

新米が食べられる季節になりましたが、新米は水加減を少なめにして炊きましょう。旬の栗やさつまいもを炊き込んで、秋を味わいましょう！



お買い物に行こう！

～秋の味覚さんま～

秋の魚の代表として脂ののったさんまが魚売りに並びます。「秋刀魚」と書くように「刀」のようにキラキラ光っています。また、脳の働きを高める栄養素（DHA）がたっぷり入っています。

さんまを選ぶときは、体全体に丸みがありヒシガピンと張っている、口先が黄色い、目の周りが透明、などを参考に買うと良いです。



旬の食材献立

(10月の旬の食材)

さつまいも・里芋・栗・かぶ・れんこん・きのこ・さんま・さば・柿

(10月旬の食材を使った献立)

- 10月4日 さんまの蒲焼
- 10月5日 さつまいもオレンジ煮、柿
- 10月8日 大学芋
- 10月11日 かれのいのきのこあんかけ
- 10月12日 さつまいもきんとん、柿
- 10月13日 栗ご飯、きのこスープ
- 10月14日 きのこと飯おにぎり
- 10月15日 さつまいもの天ぷら
- 10月18日 さんまのカレー焼き、さつまいものみそ汁
- 10月19日 きゅうりとかぶの浅漬け、芋煮汁
- 10月21日 れんこんサラダ、柿
- 10月25日 さばのみそ焼き、さつまいものみそ汁
- 10月26日 柿
- 10月29日 鶏肉とさつまいもの旨煮

クッキングに挑戦

鶏肉とさつまいもの旨煮

●材料 (大人2人分)

鶏もも肉150g、さつまいも200g、人参100g、しめじ30g、さやいんげん20g、だし汁320ml、しょうゆ25g、みりん15g、砂糖4g

●作り方

- ①鶏肉は3cmに切る。
- ②さつまいもは皮付きのまま厚さ1.5cm、人参は厚さ1cmのいちよう切りにする。しめじは長さを半分切に切る。さやいんげんは斜め薄切りにし熱湯でさっとゆでる。
- ③鍋に濃いめに取っただし汁を入れて煮立て、鶏肉と人参を入れて煮る。人参が柔らかくなったらすつまいも、しめじ、調味料を入れて煮合わせる。
- ④③の汁が半分くらいになったらさやいんげんを入れて火を止める。

