

給食だより10月

朝、晩肌寒さを感じる日も増えましたね。10月は運動会があります。

秋晴れの空の下、子ども達の日々の成果を見守りましょう。運動量が増え食欲も増してくる秋。旬の味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。

園の生活に慣れてきたリス組が『玉ねぎの皮むき』をしています。緑組は翌日に使う全部の人参の皮をむいてくれています。黄組は皮むきの練習のため1日1本（1日1人）の人参の皮むき練習が進んできて今は1日3本（1日3人）の皮むきをしてくれています。今月も乳児、幼児問わず『玉葱の皮むき』『きのご類をばらす』等のお手伝いをする予定です

10月の献立

緑組の個人メニューが続きます。クラスメニューは、27日黄組『さくらごはんから揚げ コロコロスープ りんご』です。

お米は新米になります。今月はお肉の代わりに『大豆ミート』を使用したメニューを取り入れました。子ども達が喜んで食べてくれるといいなと思っています。災害時や緊急時の給食で肉や魚が手に入りずらい時の『蛋白源』に備蓄としても常備していきたいと考えています。

おいしい行事

収穫祭

農産物の収穫に感謝し、翌年の豊作を祈願する祭りで、世界中で様々な収穫祭が行われています。日本では、稲の収穫時季にあたる秋の行事として各地域で引き継がれています。

食育クイズ

Q 次のうち、米から作られている食べ物はどれでしょうか？

- ① ようかん ② せんべい ③ マシュマロ

A ② せんべい

うるち米の粉を練り、平たく伸ばして、乾燥させ、焼いたものがせんべいです。米所の新潟県は、米菓産業が有名です。

食事と健康

体調が悪い時の食事

秋は朝晩の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時季でもあります。症状別に食事のポイントを紹介します。

熱がある時

- 水分補給をする
- 消化のよいものをとる
おかゆ、軟らかく煮たうどんなど

下痢が続く時

- 水分補給をする
湯冷まし、油分のない野菜スープなど
- 消化のよいものをとる
おかゆ、軟らかく煮たうどんなど
- ×肉や乳製品、柑橘類、冷たいもの、炭酸飲料、菓子類は避ける

喉が痛い時

- 刺激の少ない食事をとる
ゼリー状のもの、シャーベット、茶碗蒸し、薄味のスープなど
- ×塩辛いものや酸味のあるものは避ける

嘔吐が続く時

- 水分補給をする
嘔吐後2~3時間休ませてから、少量ずつ水分をとる
吐き気がおさまったら、欲しい量を与える
- 食欲が出てきたら、消化のよいものを少量ずつとる



パクパク 野菜レシピ!

れんこんのきんぴら

れんこんの食感を活かした料理です。ごま油の香りでおいしさも増します!

(材料) 大人●人分

れんこん..... 200g (中サイズ1節)
ごま油..... 大さじ1杯
しょうゆ..... 大さじ1杯
みりん..... 小さじ2杯

作り方

- ① れんこんは皮をむいて、いちよう切りにし、水にさらす。
- ② 鍋、またはフライパンにごま油をひいて、水気を切ったれんこんを入れて中火で炒める。
- ③ れんこんが透き通ってきたら、しょうゆとみりんを入れて弱火で3分ほど炒める。

*お好みで「白ごま」を加えてもおいしいです!

