

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始まります。今月も乳児、幼児問わず『玉葱の皮むき』『きのこ類をばらす』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、20日黄組『ごはん 鮭のみそ焼き 野菜味噌汁 梨』です。お米は新米になります。今月の担任メニューは黄組の石井先生です。『ごましおごはん ポテト金平 南瓜と里芋の味噌汁 柿』です。新メニューとして『チョコっとケーキ』野菜を使ったおやつメニューで『ごぼうのから揚げ』31日はハロウィンメニューで『おばけナン チキンカレー ハロウィンスープ 梨』です。先月のおたよりに載せ忘れましたが9月の担任メニューは黄組の諸橋先生でした。『鶏肉生姜ご飯 冷や汁 うまっこりー 梨』



ピラフ

米とたまねぎのみじん切りをバターで炒め、肉や魚介、野菜などの好みの具材を混ぜて、スープで炊きあげたご飯のこと。「ピラフ」はフランス語ですが、起源は、トルコ語のpilavといわれています。

食育クイズ



海の生き物の名が
付いたイモがあります。
どれでしょう？

①

カニイモ

②

タコイモ

③

エビイモ



③ エビイモ

さといもの仲間です。エビのように反った形、似た模様があることから名付けられました。



食の知恵袋

米を食べる

秋は、新米が出回る季節です。この機会に、米の歴史や栄養、おかずとのバランス、米にまつわる問題などについて考えてみましょう。

●米の歴史

稲作は中国から日本へ伝わり、弥生時代中ごろまでには東北地方まで広がったと考えられています。湿度の高い日本の気候は、米づくりに適していたのでしょう。

●米の栄養とおかずとのバランス

エネルギー源となる炭水化物と、体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は、「ご飯6割、主菜・副菜を合わせたおかずを4割」と覚えておくとういでしょう。

●米の消費量は減少傾向

食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり、自給率が非常に高い食材です。しかし、時代とともに進む食の多様化などから、消費量が60年前の約1/2にまで減少しています。

昨今の米不足もあり、今後、安定的に食べていくためには対策を講じなければなりません。一般家庭でできることは、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことでしょう。園でも、子どもたちに米を大好きになってもらう献立づくりを心がけていきたいと思っています。



みんな大好き！ 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です！

ごぼうの甘辛揚げ

揚げたごぼうが香ばしく、甘辛の味付けがとっても合う一品。しっかり噛んで食べる、カミカミおやつです。

〈材料〉こども6人分

ごぼう 1本
片栗粉 8g
揚げ油 適量
こいくちしょうゆ 大さじ 1/2
砂糖 大さじ 1
白ごま (いり) 大さじ 1/2

作り方

- ① ごぼうは表面をよく洗い、斜め薄切りにする。水（分量外）に浸してアクを取り、水気を切る。
- ② 片栗粉をまぶし、180度の油で、きつね色になり表面がカリッとするまで2～3分揚げる。
- ③ 鍋にしょうゆと砂糖を入れて加熱する。
- ④ ②に③を混ぜ合わせ、白ごまをまぶす。



令和7年10月1日



日の基保育園