

『給食だより』 10月号

秋の食べ物



さわやかな実りの秋です。

たくさんの作物が収穫される秋は、食べものも美味しく食欲も旺盛になることから『食欲の秋』と呼ばれます。

気温の高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを蓄えておけるように秋に食欲が増すのです。

秋は、お芋、きのこ、栗、りんご、柿など季節の物が盛り沢山です。

★お芋…じゃがいも・さつまいも・さといもなどの種類があります。豊富な食物繊維とビタミンCを含み、エネルギー源となる炭水化物が多く含まれます。里芋のぬめりは免疫力を高める働きがあります。

★きのこ…しいたけ・しめじ・まいたけ・えのきなどの種類があります。豊富な食物繊維、ビタミンB群やミネラルが豊富です。旨味成分や香り成分が含まれています。干すとこれらの成分が増すため干しいたけは、だしとしても料理には欠かせません。



★りんご…ヨーロッパでは「1日1個のりんごは医者をつぶさず」という諺があるほど、ビタミンCや食物繊維、ミネラルが豊富です。

★柿…ビタミンC、食物繊維が豊富です。レモンに匹敵するほどビタミンCを多く含む風邪予防に効果的です。



お月見



中秋の名月を「十五夜」といいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われます。今年の十五夜は、10月4日です。

保育園では、もも組さんのお友だちと「豆腐と白玉粉」で「おだんご」を作り「みたらしあん」でおやつにいただきます。豆腐を入れることによりお団子の歯切れがよく食べやすくなります。玄関には、すすきや果物、さつまいもなどを供えさまざまなお供え物に感謝します。

豆腐の日

10月2日は豆腐の日です。とお(10)ふ(2)の語呂合わせから「豆腐の日」になったそうです。豆腐は大豆を原料とした消化の良いたんぱく質食品です。

みそ汁の具や、冷奴や湯豆腐、ステーキやハンバーグなど洋風アレンジすることもできます。子どもにも大人にもぜひ食べて欲しい食品の1つです。

給食では2日に豆腐とにんじん、玉ねぎ、お肉を炒めた「豆腐の五目煮」として頂きます。



★10月28日はじあいの広場があります。

給食室では子どもたちに大人気なおやつ『豆腐ドーナツ』『フライドポテト』『焼きおにぎり』を販売します。この機会にぜひお楽しみ下さい。

栄養士より

