

## 〈今月の給食のお約束〉

### モグモグよく噛んで食べましょう

実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう！



## 新米の季節です



新米の季節がやってきました。お米の栄養について知っていますか？

お米はたくさんの栄養成分が含まれた食品です。お米に含まれる主な栄養性成分はたんぱく質で、その他たんぱく質・カルシウム・鉄・マグネシウム・亜鉛・ビタミンB1・ビタミンB2・食物繊維が含まれています。

お米を取り入れた食生活は、体に必要な栄養素をバランスよく含んでいる優れた食品であるという点に加えて、ごはん中心の食事は、和・洋・中ともよく合うおかずがたくさんあります。また、米の成分のデンプン質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する役割を担っています。粒を食べるのは噛むことに繋がります。よく噛んで食べることは脳の中にある記憶や学習能力を高める物質を増加させることにもつながります！

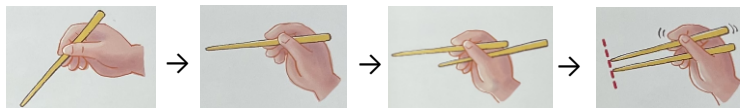
## 食具の持ち方

～スプーン・フォーク～

- ①上手持ち・・・わしづかみで持つ状態
- ②下手持ち・・・下からグーで食具を握った状態
- ③三点持ち・・・手をピストルの形にした状態で食具を持つこと



～ 箸 ～



- ①鉛筆のようにお箸を一本だけ持ち、横になるようにお箸の先を持ち上げる
- ②もう一本の箸を親指の付け根と薬指の先にのせる
- ③お箸の先の位置をぴったり合わせる。



## 大豆・大豆製品について



豆の旬は秋です。秋の新しいもの（今年とれたもの）は皮も柔らかく、香りも良く、味もとてもおいしいです。大豆に含むたんぱく質は肉より脂質が少なく低カロリーなので生活習慣病予防・脳の活性化などに役立つ優れた食材です。煮豆や豆腐・納豆・醤油などの加工食品としても活躍しています！

## 今月の旬の食材

### 里芋

里芋はカリウムが豊富で体内の水分量を調節しナトリウムによる血圧上昇を抑えてくれます。他に、腸内環境を整えるガラクトサン、グルコマンナンという食物繊維が多く含まれています。

9月のお弁当バイキングではお弁当箱と食具の持参ありがとうございました。普段の給食と違った形だった為、嬉しそうに食べていました♪



10月、11月に秋の遠足があります。お弁当によく使われる球状のミニトマトやぶどう、キャンディーチーズなどは、窒息・誤嚥事故防止の面から4等分に切って提供しています。ご家庭でも同じように気を付けていただければと思います。



## レシピ紹介



《 さといももち 》

材料 約8個分

作り方

里芋 200g

①里芋の皮をむいて柔らかくなるまで茹で、熱いうちに粒が残らないようにつぶす。

片栗粉 18g

②片栗粉を入れてさらに滑らかになるまで混ぜる。混ぜたら形を作り、フライパンに油をひいて両面焼く。

★ しょうゆ 35g

③★をすべて合わせ、フライパンに入れとろみがついたら完成！

砂糖 18g

片栗粉 6g

※子ども達と一緒に里芋をつぶしたり、形を作ったりしてみてください！