

10月 給食だより

〈今月の給食のお約束〉

秋の食べ物をおいしく食べましょう

🍌五感を育てるごはんを食べよう🍌

「お米」が収穫の時期を迎えます。

お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点な食材です！

これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え、腹持ちがよく、元気に活動することができます。おいしい新米を味わいましょう。

お給食で提供しているごはんにも食物繊維が豊富な押し麦が入っています！！

今月の栄養ワンポイント「カリウム」

カリウムは、体内の中の「余分な塩分」を外に出すお手伝いをしてくれる大切な栄養素です。

塩分を摂りすぎると、体に水分がたまりやすくなりますが、カリウムはそのバランスを整える働きがあります。

成長期の子供たちにとっても、体を元気に保つために欠かせない栄養素です。

給食でも、野菜や果物を通して自然にとれるように工夫しています。

ご家庭でも「あと1品」として、野菜スープや果物を添えてみるのもおすすめです。（ほうれん草ときのこのスープ、玉ねぎとじゃが芋の味噌汁）

カリウムが多く含む食べ物

野菜

ほうれん草
ブロッコリなど

果物

バナナ・みかん
りんごなど

いも類

じゃがいも
さつまいもなど

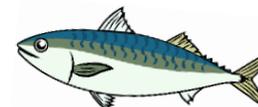
今月の旬の食材

サバ

サバは「お魚のヒーロー」と言われるくらい、体にうれしい栄養がたっぷりです💡

頭の働きをよくする「DHA」
元気な体をつくる「たんぱく質」
血をつくる「鉄分」

お魚メニューはどれも子どもたちに人気料理です☆



◎サバの味噌煮や梅肉ソースがおすすめです！



里芋

ぬるっとした食感が特徴の里芋。秋から冬にかけて旬を迎えるお野菜です。子どもたちの成長を助ける栄養が豊富です★

エネルギーのもとになる「炭水化物」
お腹の調子を整える「食物繊維」
丈夫な体作りに役立つ「カリウム」



10月の献立で里芋の煮物を提供します！お楽しみに♪

◎味噌汁・豚汁・けんちん汁に入れることで手軽に食べられます！

☆おすすめレシピ 万能梅肉ソース☆

《材料(約4人分)》

梅干し 2〜3粒
☆料理酒 小さじ1
☆味噌 大さじ1
☆みりん 大さじ1
☆砂糖 大さじ1

《作り方》

①梅干しの種を取り包丁で細かくする
②①と☆を全て合わせる

※市販の梅干しにははちみつが入っている場合があります。1歳未満のお子様にははちみつをあげないでください。

◎子どもたちに大人気の梅料理！

お魚・お肉に漬けて焼くだけで簡単に作れます♪

園でははちみつが入っていない梅干しを使用しています。