

「おいしい〜い」

あおい保育園
給食だよ！
R5.9.19
通信

まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕の風は涼しく秋の気配を感じられるようになってきました。
秋は食べ物がおいしい季節です！給食でも様々な秋の味覚、旬のおいしい食べ物を取り入れ、食欲の秋を楽しめる給食を作りたいと思います。



～食欲の秋到来！～

秋は実りの季節です。収穫の喜びと、秋の味覚を存分に味わいましょう！

旬 旬とは、それぞれに一番おいしく栄養価が高くなる時期のことを言います。最近ではいろいろな食材が一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本当のおいしさが味わえ、四季の違いが楽しめます。

秋が旬の食材

新米
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

さつまいも
食物繊維も多く、便秘にも効果的

きのこ
食物繊維やビタミンD、ミネラルも豊富

さんま
秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節。口先と尾が黄色くなっているものが脂乗りがいい証拠。

さば
DHAやEPAが豊富。横腹に金色の模様があるものが脂乗りがよく新鮮な証拠。

鮭
アスタキサンチンやビタミンC、ビタミンEなど抗酸化作用に優れた栄養素が含まれ、美容や健康に効果的。

今月のおすすめレシピ
スイートポテトトースト

《材料》
食パン・・・1枚
さつまいも・・・30g
砂糖・・・小さじ1
バター・・・小さじ1
牛乳・・・小さじ½



《作り方》
①さつまいもは皮をむいて柔らかく茹で、つぶしておく。
②①に砂糖、バターを加え混ぜる。(牛乳は固さを見て調節する。)
③食パンに②を塗り、こんがり焼き目がつくまでトースターで焼く。

お好みで黒ごまをふっても、ごまの香ばしさがでて美味しいですよ！

今が旬のさつまいも！スイートポテトにしてパンに塗って焼きました。ごはんにもおやつにもぴったり。さつまいもは裏ごしするとなめらかでおいしくなりますよ



十五夜 (9月29日)



お月見は「中秋節」を起源とする行事で、旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と言い「芋名月」と言う地方もあります。
収穫の時期の行事でもあるお月見は、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもあります。

☆9月は防災月間☆

近年異常気象による自然災害が多発し、各地で甚大な被害が出ています。浜田市では大きな災害は発生していませんが、いつ何が起きてもおかしくない状況です。何かが起こったときに慌てないために、どんな準備をしておけばいいのか、無理なくできる「食」の備えについてご紹介します。



最低3日分×人数分の備蓄を！

- 大人1人 1日分の目安**
- 飲料水・・・3ℓ (調理用も含む)
 - ご飯 (アルファ米)・・・3食分
 - 缶詰・・・2〜3缶
 - レトルト・インスタント食品・・・2〜3種類
 - お菓子 (ストレスを和らげ心の癒し)

きく組参観日



給食当番の様子も見てもらいました。両手でお皿を持って上手に運びます。「いただきます」「ごちそうさま」も大きな声で上手に挨拶しています。



お家の方と一緒に給食を食べられて子ども達もとっても嬉しそう(-)おかわりもモリモリ食べました！



お忙しい中ご参加いただきありがとうございました！

第43回 運動会

10/8 (日)

子ども達は、来月の運動会に向けて一生懸命練習しています。元気に活動できるよう、朝ごはんをしっかり食べましょう。