



給食便り

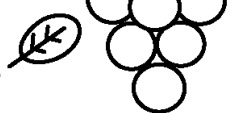
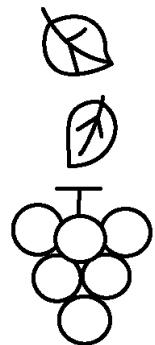


食欲の秋です



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と何をするにもよい季節になってきました。そして食欲の秋です。秋ナスにきのこ、さつまいも、里芋、さんま、栗、りんご、ぶどう、柿等美味しい物がたくさんです。ご家庭でも秋の味覚を味わいましょう。

保育所では無農薬農家さんからスーパーでは見かけない珍しいきのこを仕入れ、きのこ汁を作ります。きのこが苦手な子も食べてくれると嬉しいです。



野菜の持つ力「フィトケミカル」

第7の栄養素として注目されている「フィトケミカル」(ファイトケミカル)をご存じですか？

フィト=植物、ケミカル=化学成分という意味があります。植物が紫外線や有害物質、害虫などから身を守るために作り出した色素や香り、アク、辛味などの成分のことを指します。例えば、ポリフェノールやカロテン、リコピン、イソフラボンなどです。

これらの成分は生きるために必須ではありませんが、免疫力向上・老化抑制・肥満予防といった、健康に生きる手助けをしてくれます。

このフィトケミカルはいろいろな野菜を食べることによりその効果が発揮されるといわれています。

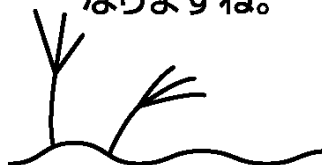


お月見を楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を“十五夜”^{じゅうごや}と呼び、月見だんごやすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



今年の十五夜は
10月1日です



今月の世界の料理「韓国」



韓国料理は日本料理や中華料理と比べ、スープ類が多く、唐辛子を用いた料理が多いのが特徴です。キムチはもちろん、野菜や山菜からなるナムルは各家庭で常備しており、毎回の食事で多種類のおかずが並びます。今回は辛味の料理は子ども向きではないので、プルコギ・3色ナムル・サムゲタンスープ・おやつにはホットクを予定しています。ナムルやプルコギは普段の給食にも出ているので、食べやすいメニューだと思います。

食べられないメニューだと子ども達はなかなか箸がすすみませんが、たくさんの食経験をしてもらいたいと思っています。

