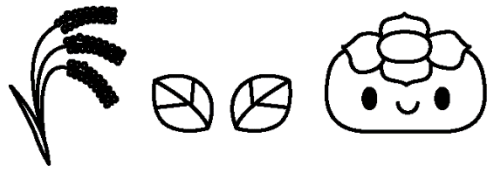
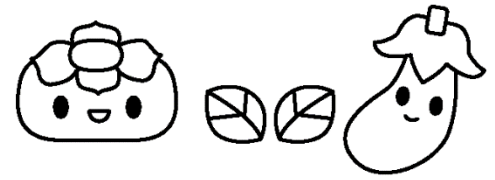




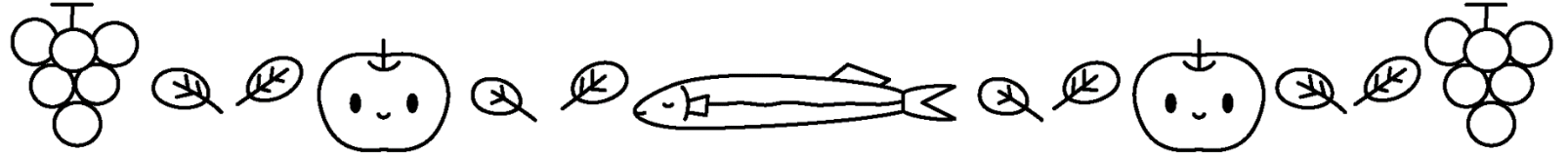
給食便り



食欲の秋です



実りの秋、味覚の秋がやってきました。旬の食材には、秋ナス、きのこ、栗、さつま芋、柿、ぶどう、りんご、サンマなどがあります。体を動かすことも気持ちの良い季節ですので、たくさん体を動かしてお腹をすかせて美味しいごはんを食べましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

出張クッキング

9月に3~5歳児クラスでクッキング保育をしました。昨年に続き、きのこピザを作って見せてあげました。きのこが苦手な子ども達もピザにすると食べてくれました。ピザに使うしいたけの栽培が間に合わなかったクラスは後日、バターソテーにして食べました。毎日霧吹きで水をかけて育てたしいたけは特別のようです。



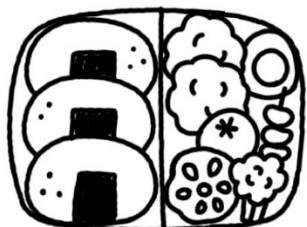
バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類） = 3：1：2 くらいの割合でつめましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！

10/20（木）は遠足です。2~5歳児クラスはお弁当の用意をお願いします。



今月の日本の郷土料理&世界の料理

10/18（火） オニササ（沖縄県）
沖縄県石垣島発祥のB級グルメです。おにぎりとお肉をフライをビニール袋に入れ、一体になるよう握って形を整えたものです。個人スーパーで売られて、口コミにて広がったそうです。



10/24（月） マーラーカオ（中国）
中国の伝統的な点心の一つです。中華蒸しカステラとも呼びます。

日本へは江戸時代に中国から伝わったそうです。



ミニトマトやぶどう等まるい食べものは窒息事故につながるおそれがあります。半分に切って入れて下さるようお願いします。