



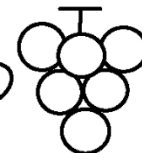
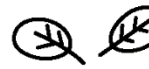
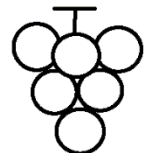
# 給食便り



食欲の秋・スポーツの秋です



体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせて秋の美味しい味覚を味わいたいですね。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓にも旬の食材を取り入れてみてください。



## 親子クッキング



先日、そう組・うさぎ組では親子クッキングを行いました。秋の味覚「きのこ」を使った「きのこピザ」です。まず、栽培キットでしいたけの栽培から始めました。栽培ブロック（菌床）に水を吹きかけていくと、1週間程度でしいたけがたくさん出てきました。毎日、しいたけの成長を見守ってくれました。

親子クッキングでは、親子で楽しそうにピザのトッピングをしてくれました。しいたけは給食では苦手な子が多い食材ですが、自分達で育てたしいたけは少しでも食べようとしていました。美味しいピザがたくさん焼けました。



## 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



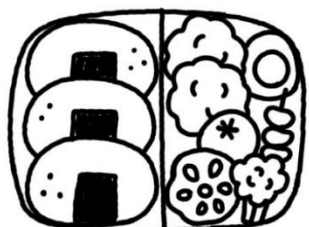
## バランスの良いお弁当

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！

10/16（木）は遠足です。2～5歳児クラスはお弁当のご用意をお願いします。



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。

## 今月の日本の郷土料理&世界の料理

10/22（水） スモープロー（デンマーク）

バターを塗ったパンの上に多彩な具材をのせたオープンサンドです。「スモー」はバター、「ブロー」はパンを意味しています。今回はこども用にツナと卵をのせて作る予定です。



10/28（火） 八王子ラーメン（東京都）

八王子市のご当地ラーメン。しょうゆベースのたれ、表面を覆うラード、刻み玉ねぎがトッピングされているのが特徴です。1980年代から1990年代にかけて広まり、ご当地グルメとなりました。

