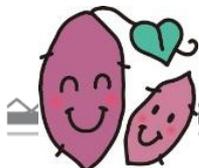




外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増していきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。

知って得する 食の知恵袋



米を食べる



秋は、新米が出回る季節です。この機会に、米の歴史や栄養、おかずとのバランス、米にまつわる問題などについて考えてみましょう。

●米の歴史

稲作は中国から日本へ伝わり、弥生時代中ごろまでには東北地方まで広がったと考えられています。湿度の高い日本の気候は、米づくりに適していたのでしよう。

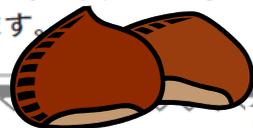
●米の栄養とおかずとのバランス

エネルギー源となる炭水化物と、体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は、「ご飯6割、主菜・副菜を合わせたおかずを4割」と覚えておくとよいでしょう。

●米の消費量は減少傾向

食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり、自給率が非常に高い食材です。しかし、時代とともに進む食の多様化などから、消費量が60年前の約1/2にまで減少しています。

昨今の米不足もあり、今後、安定的に食べていくためには対策を講じなければなりません。一般家庭でできることは、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことでしょう。園でも、子どもたちに米を大好きになってもらう献立づくりを心がけていきたいと思ひます。



〈今月の食育予定〉

17日(金)・・・誕生会では、わかめご飯、サツマイモのコロッケ、ビーンズサラダ、スープ、プチゼリーです。おやつはパフェ風ケーキです♡

30日(木)・・・ハロウィンパーティでは、魔女に扮した給食職員がかぼちゃのクッキーを一人ずつ配ります★☆☆

*その他にも、月見バーグや月見団子(今年のお月見は10月6日です)、栗を使った蒸しパン、レンコンの挟み焼、秋の味覚、柿、みかん、りんご、さつまいもなど登場します。



今月のおすすめメニュー ～～揚げ桜エビ～～

桜エビ 50g 小麦粉 100g 卵M 1個
水 揚げ油 適量

①小麦粉に卵を割り入れ、水を加えて天ぷらよりも固いころもを作り桜えびを混ぜておく。

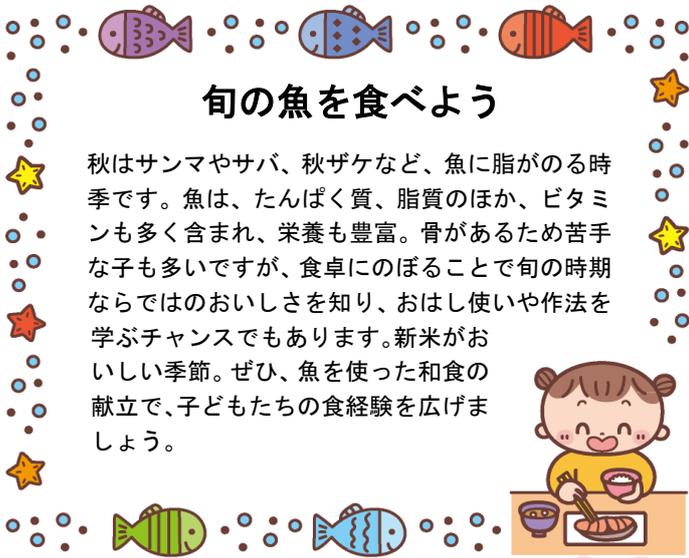
②180度に熱した油で、きつね色になるまで揚げて出来上がり！

★市販の天ぷら粉を使うと手軽に作れます★☆☆

10月の平均値

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	564kcal	18.1g	20.7g	1.7g	239mg





旬の魚を食べよう

秋はサンマやサバ、秋ザケなど、魚に脂がのる時期です。魚は、たんぱく質、脂質のほか、ビタミンも多く含まれ、栄養も豊富。骨があるため苦手な子も多いですが、食卓にのぼることで旬の時期ならではのおいしさを知り、おはし使いや作法を学ぶチャンスでもあります。新米がおいしい季節。ぜひ、魚を使った和食の献立で、子どもたちの食経験を広げましょう。



旬の食材

柿

「甘柿」と「渋柿」があり、甘柿はそのまま、渋柿は干し柿にして食べます。軒先に干し柿がつるされた光景は、秋から冬にかけての風物詩です。デザートとしてはもちろん、なますやサラダとして料理にも使えます。実はビタミンやミネラルが多く、葉もビタミンが豊富で殺菌力もあるため、柿の葉寿司や柿の葉茶に用いられています。



ぼら組野菜当てクイズ

食育の取り組み

野菜を半分に切って中を観察したり、におってみたりして野菜に興味をもってくれました。



箱の側面から手を入れてみるよ～

みんなもヒントを出してくれます



* 給食の様子 * はハンバーガー&ハッシュポテト&コールスロー&スープ&乳酸菌飲料でした。喜んでいました♪



↑たんぽぽ組。手づかみしていました。↑すみれ組。バラバラにして食べていました。↑さくら組。大きなお口であーん



↑ひまわり組。美味しい～！



↑ぼら組、笑顔で喜んでくれましたね。



↑ゆい組。ハンバーガー、大人気でした。