



給食だより

緑の家保育園
給食室
10月号

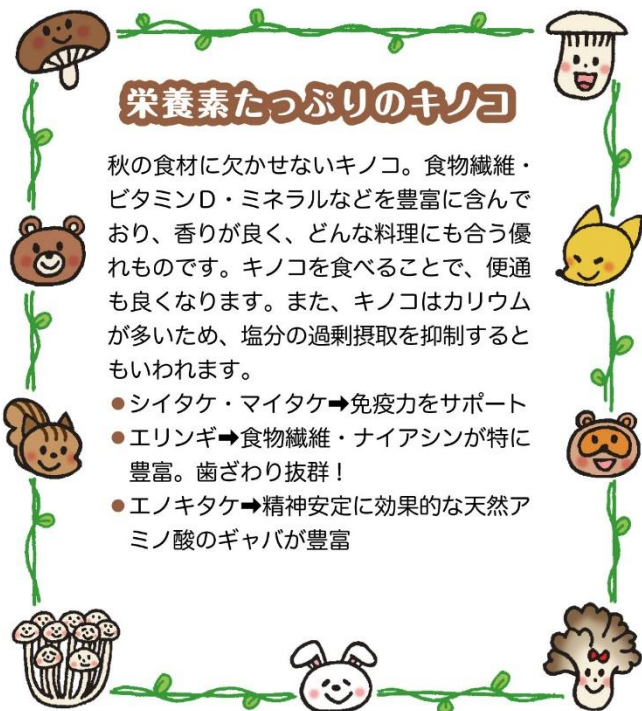
食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん身体を動かして、お腹をすかせ、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。栗ごはんやサツマイモごはん、きのこの炊き込みごはん、ついつい食べ過ぎてしまいそうな食欲の秋です。



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、便通も良くなります。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。

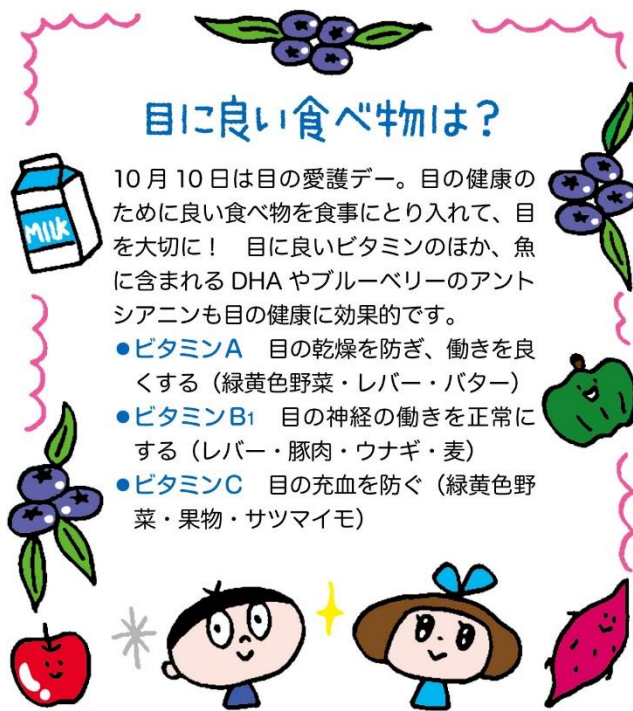
- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

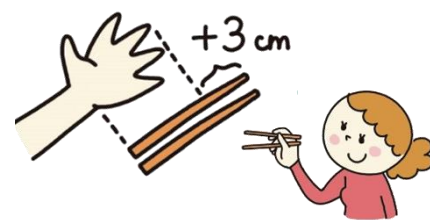


はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ①**素材**…木製か竹製
- ②**形**…四角か六角で滑り止めのついているもの
- ③**長さ**…手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm

すぐに正しく持てなくても、気長に見守りながら練習していくことが大切です。大人にとっても難しい箸の持ち方。子どもにとってはさらに難しいはず。子どもの発育や発達に応じて、一つ一つゆっくりとステップを踏んでいきましょう。



<<今月の献立から>>

【菊花あえ】 5人分

～材料～

- | | | | |
|--------|------|-------|-------|
| ・食用菊 | 7.5g | ・食塩 | ひとつまみ |
| ・ほうれん草 | 75g | ・砂糖 | 1.5g |
| ・にんじん | 25g | ・しょうゆ | 5g |
| ・キャベツ | 7g | | |

～作り方～

1. 菊は花びらを摘んで洗い、茹でて冷水にさらし水気を絞る。
2. ほうれん草も茹でて、冷水にさらして水気を絞ったら適当な長さに切る。
3. にんじんは皮をむいて千切りにし、茹でて水気を切る。
4. ポウルに調味料を合わせ1. 2. 3. を入れて和えたらできあがり!

