



**Ajisai
Active
Attractive**

給食だより 10月号

発行日 / 平成 30 年 10 月 2 日
あじさい保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。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事です。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



お米のおいしい季節がやってきました！

ごはんのいいところ！

☆粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え腹持ちがよく、同じ炭水化物のパンやじゃがいもに比べ、太りにくいという特徴があります。

☆お米にはたんぱく質やビタミン、食物繊維などの栄養がたくさん含まれており、便秘解消にも良いです。

☆ごはんはパンや麺類よりもよく噛まないと飲み込めません。しっかり噛むことであごの発達にも良く、噛む習慣が身につきます。他にも歯の病気や味覚の発達に良いとされています。私たちの食生活には欠かせないお米ですが、年々消費が減ってきているといわれています。新米の季節にお米の大切さを見直してみましょう。



9月7日(防災訓練)に防災食を食べました

(昼食) ・アルファ米 ・アンパンマンレトルトカレー ・みかん缶 ・水
・給食室で作ったスープ ・さつまいものレモン煮(2歳児以上)

(おやつ) ・気になる野菜ジュース ・ビスコ ・いわしっこ(以上児のみ)

・9月1日が防災の日だったこともあり、今年は実際に被災したことを想定し昼からおやつまで防災食を食べてもらいました。

普段は給食室で作った温かい食事を食べている子どもたちですが、この日は全て常温で、食器は1歳児から使い捨ての簡易食器で提供しました。

普段と違う食器に盛られた食事に戸惑いを見せる子どももいましたが、担任に説明を受けみんな上手に食べていました。

・災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安になる為、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも…



子どもが日常的に食べ慣れているお菓子が心を癒し、命を救います。非常食やおかしなども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。

～給食レシピ紹介 スイートポテト(10月23日提供)～

材料(8個分)さつまいも1本 砂糖大さじ2 バター10g 牛乳大さじ2 卵黄1個

- ①さつまいもを蒸し、つぶす。バターは溶かしておく。
- ②なめらかになったら、砂糖、バター、牛乳を加え混ぜる。
- ③成型して卵黄をぬる。
- ④トースターで、焼き目がつくまで焼く。

当日、スイートポテト作りをきずな組で行う予定です。スイートポテトはとても簡単なので子どもたちと作っても楽しいと思います。ぜひ、ご家庭でもお試しください！