



# 給食だより

2023年 旭丘まぶね保育園

# 10月



《今月の食育目標》  
食事のマナーを  
学び楽しく食事を  
しよう。

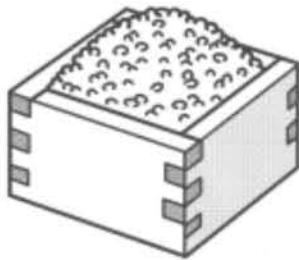
朝夕肌寒くなってきました。スポーツの秋ともいうように、体を動かすのに気持ちのよい季節となりました。そして、1年で最も食べ物がおいしくなる食欲の秋でもあります。お米や、野菜、いも、果物などたくさんの食材が旬を迎えます。旬の食材をたくさん摂って冬に向けて元気な体を作りましょ

## 新米の季節です

地域の品種によって差はありますが、9～10月は※の収穫の時期です。新米は水分量が多く、つゆがあり、やわらかくて粘りがあります。



## 大切な主食「米」



私たちが、主食として食べている米は、日本の主要な農作物です。日本でおもに食べられているジャポニカ米は、粘り気があるため炊くとふっくらとしたごはんになります。米の主成分は、体や脳を動かすエネルギーになる炭水化物です。味が淡泊でいろいろなおかずとの相性がいいのが特徴です。ごはんを主食に、主菜、副菜、汁物をそろえると、バランスのとれた食事になります。



## 冷凍でうまみがアップ きのこと

きのこは、冷凍保存することができます。冷凍すると細胞内の水分が膨らんで、細胞壁が壊れるため、調理の際に栄養分やうまみがとけ出します。調理をする時は、解凍せずに、凍ったまま使いましょ。



## 【今月の新メニュー】

### 10月26日(木) みたらし豆腐団子



《5人前》

- 白玉粉 50g
- 木綿豆腐 50g
- 砂糖 12.5g
- 濃口しょうゆ 10g
- みりん 5g
- 砂糖 5g
- 片栗粉 適量

※③をフライパンで焼いてから、たれをからめるとより香ばしくて美味しいですよ。  
※豆腐のかわりにさつまいもやかぼちゃをいれてアレンジもできますよ！

《作り方》

- ①白玉粉と水切りしていない木綿豆腐、砂糖を入れてよく混ぜる。(耳たぶくらいの固さになるまで)
- ②鍋にお湯をわかし、①を食べやすい大きさに丸める。
- ③②を沸騰したお湯の中に入れ、浮いてきたら冷水でひやし、ざるにあげる。
- ④濃口しょうゆ、みりん、砂糖をフライパンで煮詰めて、③をからめて完成♪

## 目の愛護デー



## 目によい食べ物を食べましょ！

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



## おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

### 1きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょ。自分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



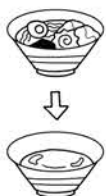
### 2調理法や味つけを工夫する

素材やだしとうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



### 3食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをましょ。



### 4カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにましょ。



## 塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分(食塩相当量)を確認してみましょ。

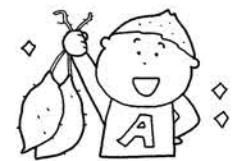


※食塩相当量は、食品によっても異なります。目安としてご活用ください。



## 収穫の秋 いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょ。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



今年もゆり・ばら・ほしぐみのこどもたちは10月下旬頃に“芋ほり遠足”を予定しているこどもたちは園庭の畑で育てているおいもで“いもほり”をしまおおきくなあれ..。

## 10月は“いも”を使ったメニューがもりだくさんです！

- 3日(火) さつまいものレモン煮
- 6日(金) さつまいもおにぎり
- 12日(木) まるでさつまいもポテト
- 16日(月) さつまいも蒸しパン
- 23日(月) さつまいもパイ 等 ができます。



おたのしみに...!

