



2025年 旭丘まぶね保育園

給食だより



《今月の食育目標》

秋の食材を知って
おいしく食べよう!



食欲の秋、スポーツの秋・・・体を動かすことで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、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。栗ごはんにはさつまいもごはん、きのこの炊きこみごはん、つつい食べ過ぎてしまう食欲の秋です。

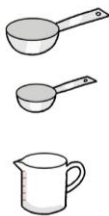


おいしく減塩しよう☆

秋はおいしい食材も多く、ごはんもついついたくさん食べてしまう季節です。また、こどもたちの食べる量もどんどん増えてくる季節です。ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的に摂りすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心掛ける必要があります。

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う。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



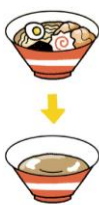
2 調理法や味つけを工夫する

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、できることをしましょう。



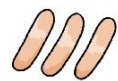
4 カリウムを含む食品を食べる

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しましょう。



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う。



ウインナーソーセージ3本



ロースハム2枚



スライスチーズ2枚



食パン8枚切り1と1/2枚



焼き竹輪1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

☆今月のおすすめメニュー☆

10月22日(水)

ブロッコリーとりんごのサラダ

【分量】(4人前)

ブロッコリー 100g 大根 100g
りんご 1/4カット ツナ缶 1缶
オリーブオイル 15g 酢 15g
砂糖 15g 塩 少々



【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさにカット、大根、りんごはいちょう切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、大根を茹でる。大根がやわらかくなってきたら、ブロッコリーを入れ軽く茹でたのち、流水で冷やす。
- ③オリーブ油、酢、砂糖、塩をあわせたところに②の水気をよくしぼり、りんごとツナを合わせて出来上がり♪
ツナ缶はオイル漬けのものであれば、汁ごといれるとよりおいしいですよ♪

【コメント】

大根は消化を助け、免疫力を高めてくれる野菜です。ブロッコリーはビタミンCが豊富で、大根と組み合わせることで、免疫力をさらに高めてくれます。りんごの酸味と甘味でこどもたちにも食べやすいサラダです。

秋の旬の食材

エネルギー源になる食品 いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。

さつまいもが甘い理由は、エネルギーのもとになる「でんぷん」が、アミラーゼという酵素のおかげで「糖」に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。

じゃがいもはコロッケ、フライドポテトなどにも加工されます。でんぷんが豊富でビタミンCやカリウムも含んでいます。大切なエネルギー源のひとつです。片栗粉の原料でもあります。

給食ではさつまいもがたくさん登場します。サラダや主菜や汁物、様々な料理に使います。

10月6日(月)は、お月見の日ということでさつまいもを使った「さつまいもお月見団子」を15時のおやつに提供します。

れんこん

ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれているので風邪予防や便秘改善になります。

さんま

DHAやEPA、良質なたんぱく質が多く含まれ、脳の機能に重要な役割があります。ビタミン類も含まれ目の疲れや貧血の予防にもなります。旬の秋には脂がのって栄養価がアップ!

里芋

里芋はいも類でカロリーが低めです。カリウムが豊富に含まれていて高血圧の予防ができます。ぬめりの成分には消化吸収を助ける効果があります。

夏の疲れが残り、朝晩の寒暖差で体調を崩しやすい秋。身体を温める栄養豊富な旬の食材を食べ、寒い冬に備えましょう!

