



給食だより 10月号

夏の暑さも和らぎ、実り豊かな季節となりました。秋は「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節です。新米やいも類、根菜類、果物など旬の食材を食べ、実りの秋を満喫しましょう。梶山こども園でも旬の食材を取り入れながら、給食・おやつを作っていきます。

こんなにすごい！お米のパワー！



脳や体のエネルギーになる

お米にはたんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれており、栄養バランスの良い食品です。



どんな料理とも合う

お米はたんぱくな味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べることができます。



よく噛むことができる

お米は「粒」なので、パンや麺などの「粉」よりもしっかり噛むことになります。また、お米は噛めば噛むほど甘い味がしておいしくなります。



秋の味覚『きのこ』

きのこは、食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでいます。種類によって香りや食感が異なることから、どんな料理にも合う優れたものです。

きのこを食べることで、便通も良くなります。また、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。

のっぺい汁



【材料】（幼児1人分）

・鶏もも肉	18g
・えのきたけ	4g
・さといも	15g
・にんじん	18g
・だいこん	28g
・ねぎ	4g
・しょうゆ	5g
・片栗粉	1.5g
・かつおだし汁	140g

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、大根・にんじんはいちょう切りにしておく。
- ② 里芋は半月に切り、えのきたけは1～2cmの長さに切ってほぐしておく。
- ③ だし汁をとり、①・②を煮てしょうゆで調味し、小口切りのねぎを加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

のっぺい汁は新潟県の郷土料理です。里芋が入っているので汁にとろみがつき、冷めにくいので身体が温まります。

