



給食だより 10月号

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節がやってきました。1日の気温差が大きい時期でもあります。体調管理には十分気を付けましょう。

おいしい食べ物がたくさん食べられるこの時期に、秋の味覚をたくさん楽しみましょう。梶山こども園でも、給食やおやつに旬の食材を取り入れていきます。

新米を食べよう！



お米は一般的に5月頃に田植えが始まり、9月頃から稲刈りが行われます。その後精米されたお米は、『新米』としてお店に並びます。

新米は水分量が多く、やわらかいのが特徴です。

お米の栄養



お米は、脳やからだのエネルギー源となる炭水化物が多く含まれています。朝ごはんにはお米を食べて、その日1日のパワーを補給しましょう。

お米の特徴



お米は味が淡泊なため、和食・洋食・中華など、いろいろなおかずと相性バッチリ！毎日飽きずにおいしく食べられます。

今が旬のさつまいも

秋の味覚であるさつまいもは、焼いたり蒸したりとそのまま食べるだけでなく、みそ汁に入れたり、サラダに入れたりといろいろな調理方法を楽しむことができます。

さつまいもは食物繊維が豊富でお腹の調子を整えることができるため、便秘予防に役立ちます。また、熱に弱いビタミンCですが、さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強く、栄養分が失われにくいのです。

旬の食材は栄養価が高いため、ぜひこの時期に味わってみてくださいね！



～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

のっぺい汁は新潟県を中心に、全国各地で親しまれている郷土料理です。根菜類が入り、汁にとろみがついているのが特徴です。

【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、最後に水溶性片栗粉でとろみをつける。

