

10月の給食だより

2022. 9. 30 発行

リトルワールドあゆみ保育園

栄養士 吉野

秋の味覚を味わおう！

実りの秋、食欲の秋です。秋は、一年で一番食べ物がおいしい季節です。季節の食材に触れ、秋を感じるのもよいですね。ここで、旬の食材であるしいたけのご紹介をします。



〈効果〉

- ・食物繊維が便秘解消に役立つ
- ・丈夫な骨づくりをサポート

〈選び方〉

表面にキズがなく肉厚、ひだがはっきりしており、軸は太く・短いものが多い



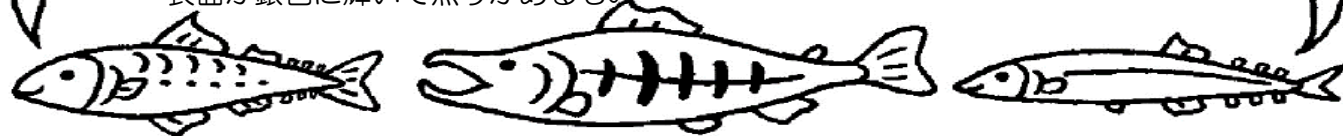
魚を食べよう

お魚には、成長期の身体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。更に DHA・EPA などの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHA は脳の働きを活性化するといわれています。

秋の味覚「さんま」も良質なたんぱく質や脂質、ビタミン A(粘膜を丈夫にする)・D(カルシウムの吸収を助ける)が豊富です。お子さんが魚に関心を持って食べられるように、買い物に行って一緒に魚を選ぶのはいかがでしょうか？

☆選び方のコツ☆

- ・目が透き通っているもの
- ・表面が銀色に輝いて照りがあるもの



バターを手作りしました！

9月の食育として、5歳児さんとバター作りをしました。皆、バターは何でできているんだろう？どのくらいで固まるかな？と興味津々でした。完成したバターはパンに塗って食べました。一生懸命フリフリして作ったので、格別美味しかったようでおかわりして食べていました。

【材料】食パン 1 枚分に塗れる量

・生クリーム：30 ml ・塩：0.3 g

【生クリームの選び方】

- ・動物性のもの
- ・乳脂肪分が35%以上のもの
- ・乳化剤や安定剤が入っていないもの

【作り方】 → ひたすら振るだけです！