



10月 給食だより

2022年 10月配布



暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫しましょう。

◆ 食事の時に意識する三色 赤・黄・緑 ◆

9月号では赤の食品群について書きました。 今月は黄色の食品群を紹介していきます。

Part2「黄」の食品群

黄色の食品群は『炭水化物・脂質』が多く含まれます。体を動かすためのエネルギー源としての働きがあります。

黄色の食品には、ごはん・パン・麺類・芋類・油類などがあります。



芋類は野菜ではありますが、でんぷん=炭水化物が多く含まれるので黄色の食品群にあたります。脂質と炭水化物と一緒にビタミンB1・B2を摂ると、エネルギーに変えるのを助けてくれます。ビタミンB1・B2が多く含まれる食品は、B1には豚肉・玄米・枝豆・こんぶ、B2には牛乳・さば・納豆・卵などです。



秋の味覚を楽しみましょう!



「実りの秋」と言うように、秋は様々な食材が旬を迎えます。新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、きのご類などがあげられます。旬になると価格が安く、栄養も豊富になり、一年を通して一番食材が美味しくなる時期となります。

《食育だより》

〈りす組〉さんは白菜ちぎりを行いました。一人一枚ずつ用意された白菜を小さな手で上手に一口サイズに夢中でちぎっていました。その白菜は、和え物に使用しました。〈幼児〉さんでは、月見団子を丸め、ふりかけを各パティで作りました。らいおんさんがくま、きりんさんに教えている姿や、一つのすり鉢を「交代しよー」と声掛けが聞こえ、とても協調性があるって凄い!と思いました。

ハロウィンってなんだろう?

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出すと言われています。

昔の収穫祭では、かぼちゃを使っていたそうです。

ハロウィンがアメリカに伝わった際、祭りの時期に収穫量の多いかぼちゃを使用したといわれています。

かぼちゃは甘みがあり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きのある、ビタミンAが多く含まれています。

かぼちゃはポタージュやグラタン、おやつと幅広く使えるのでご家庭でも食べてみて下さい。

