



給食だより 2024 秋号



猛暑がようやく落ち着き、秋らしい気候になりました。過ごしやすい半面、夏の疲れが出て、秋バテという言葉があるように体調を崩すお子さんも出て来ます。睡眠、食事の両面からケアしていきたいと思えます。

* 秋が旬の食材を、給食に取り入れています *

さんま、秋鮭、さつま芋、栗、きのこ類、梨、ぶどうなど 体を温め、免疫力を高める食材を、毎日の食事に上手に取り入れていきたいですね。

秋も一段と深まり、おいしい食べ物が多いこの季節は、食欲も増してきます。朝食をしっかりと食べて、元気に登園しましょう。



作ってみませんか？ 秋の献立(9月の給食より)「鶏こんぶご飯」

<材料と作り方>米2合分

- ①米…2カップ 酒…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
- ②こめ油…小さじ1
鶏肉…150g にんじん…1/2本
刻み昆布…大さじ1~2
- ③酒…小さじ3 きび砂糖…小さじ2
みりん…小さじ2 みそ…大さじ1~2

①の米はといた後、酒としょうゆを加えて、通常より少し水を控えて炊く。フライパンの油を熱し、鶏肉、にんじんを炒める。水戻した刻み昆布を戻し水ごと加え、③の調味料も加え、水気が少なくなるまで煮詰める。
①のご飯に、煮た具を混ぜて出来上がり!
(味付けは、好みで調整して下さい)

☆10月31日(保育園は30日)は、**ハロウィン**☆
..なので、今回はかぼちゃの豆知識!

<かぼちゃの栄養>
かぼちゃは、βカロテンやビタミンEが豊富です。βカロテンは、日焼けやシミの予防に、ビタミンEは、がんの原因である過酸化脂質の生成を抑制し、血行促進などに効果があります。また、冷え性に改善や、活性酸素の無毒化、肌荒れ防止など、緑黄色野菜の収穫が少ない冬にも重宝する野菜です。

