

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、こちよい季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋です。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。



朝ごはんを食べて、生活リズムを整えよう！

生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期です。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣をつけておくことが大切です。

～朝ごはんの工夫～

忙しい朝の時間に、食べやすい食品をプラスしましょう。

1. 牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品

成長期に必要なカルシウムやタンパク質、ビタミンなども摂取できます。

2. 緑黄色野菜（ほうれん草やブロッコリー、トマトなど）

緑黄色野菜はビタミンが豊富に含まれています。冷凍野菜を活用すれば、時短にもつながります。

3. 具沢山スープ

スープの中に野菜や豆腐、卵などのたんぱく質を入れれば、食べやすく、栄養も摂りやすいです。



中丸子保育園 給食員より

給食員がクラスに入った時、子どもたちとよく「これなーんだ？」と食材当てっこクイズをします。人参やきゅうりは毎日のように出てくる食材なので完璧です。

「じゃあ先生から問題！これは何？」と聞くと「レタス？キャベツ？」や「ほうれん草？小松菜？」など見た目が似ている食材に悩む子どもたちでした。

秋にはたくさんのきのこの献立が入ります。きのこにも『しめじ』『えのき茸』『エリンギ』『まいたけ』などたくさんの種類があります。同じきのこでも形や食感が違うことを感じながら少しでも興味をもって給食の時間が過ごせるといいと思います。

そえひ保育園 給食員より

実りの秋、食欲の秋です。一年で一番食べ物がおいしい季節です。

秋に旬を迎えるさつまいもは、給食でもいろいろなメニューで登場します。その中でも子どもたちに人気ののが〈スイートポテトの春巻き〉です。茹でて潰したさつまいもに、バターと砂糖で味をつけ、湯がいたレーズンを入れて春巻きの皮に包んで揚げます。給食ではそれを半分にして提供するのですが、子どもたちの様子を見に行くと、必ず「もっと食べたい！」「一本食べたかった」という声上がる程の人気です。そのままのさつまいもは、もそそして食べにくいこともありますが、バターを入れることでしっとりして食べやすくなります。

これから寒くなる季節なので、ビタミンCなどを豊富に含んださつまいもを食べて、風邪や感染症を予防しましょう。

武石保育園 給食員より

残暑が厳しく「疲れちゃった」と食が進まない日もありましたが、年長児は自らおかわりする子が増えてきて、嬉しく感じています。

先日、わかめスープが給食で提供された時、3歳以上児の女の子がわかめを箸でつまみながら「おばけみたい」「一反木綿みたい」と話していたので「どんな味がした？」と聞いたら「あっ、わかめだった」と言うやり取りがありました。他のクラスに給食を食べに行くと「おばけ作ったの。見て～」と話しかけてくれる子もいました。どうやら武石保育園の子どもたちはおばけ、妖怪作りにハマっているようです。子どもたちの可愛いつぶやきに癒されながら、みんなが元気に過ごせることを願い、食事作りをしています。

今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつの日標準栄養量と月平均給与栄養量			【1-2歳児】昼食とおやつの日標準栄養量と月平均給与栄養量		
栄養区分	目標量	給与量	栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	426±10%	403	エネルギー(kcal)	531±10%	498
たんぱく質(g)	19~23	20.3	たんぱく質(g)	19~23	20
脂肪(g)	19未満	18.2	脂肪(g)	17未満	15.8
塩分(g)	~1.5	1.8	塩分(g)	~1.4	1.5

◇魚のタルタルソースがけ

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
鮭(1切れ)	40 g	190 g	① 卵はゆで卵にしてみじん切りにする。
塩	0.1 g	0.5 g	② 玉ねぎ、パセリはみじん切りにして、さっとゆでる。
こしょう	少々	少々	③ ①、②、マヨネーズを混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
小麦粉	3 g	15 g 大さじ 1 ² / ₃	④ 鮭に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
サラダ油(焼き油)	2 g	10 g 大さじ 1弱	⑤ 天板にクッキングシートをしき、④を並べて油をかけ、オーブンで180℃20分ほど焼く。
卵	5 g	25 g	⑥ ⑤に③をかける。
玉ねぎ	6 g	30 g	※ フライパンで焼いてもよい。
パセリ	0.3 g	1 g	
マヨネーズ	8 g	40 g 大さじ 3 ¹ / ₃	

