



令和4年度
あゆみ保育園

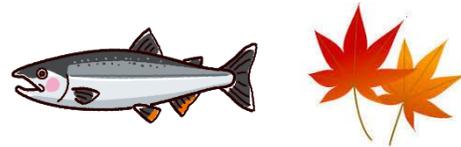
10月給食だより

園長 江郷 勝哉
給食 林 千智

給食の目標

10月 食材に関心を持つ

○様々な食材について、
興味関心を持ち知る。



10月の行事予定

- 18日(火) 魚の解体 鮭一匹を魚屋さんに解体してもらい、体の様子やしくみを観察します。また、命を頂く感謝の気持ちを育みたいと思います。
- 19日(水) お誕生会 お誕生日のお祝いメニューを提供します。
- 24日(月) 芋掘り 土の感触を肌で感じ、収穫の喜びを感じます。

☆様々な食材があふれる秋☆



《食欲の秋》

食欲の秋といわれるように、秋は食べ物がおいしくなる季節ですね。現在では、技術も発達し、野菜や果物、魚など、旬の季節に関係なく、1年中ほとんどのものを食べることができます。しかし、旬でない野菜や果物には、成長を早める薬を使っていたり、必要以上に強い殺虫剤が使われていたりします。魚介類も同様に、成長を早めたり、養殖などの技術も進んでいて、旬でない食材には自然の状態ではないものが増えています。

その点、旬の季節にとれる野菜や、天然の魚などは、自然のリズムに合った、無理のない成長をしているため、農薬などの薬品や人工肥料などの使用量や回数も少なく、ビタミンやミネラル、脂質などの栄養素も多く含まれています。やはり自然のものは旬の時期が一番。

おいしさも、栄養素としても、旬のものをおいしく味わいたいものです。

10月の旬の食材

- ・さんま・・・「秋刀魚」という漢字の由来は、形も色も刀に似ていて、秋にとれる刀のような魚ということから名付けられました。血液の流れをよくするといわれるエイコサペンタエン酸が含まれていて、脳梗塞・心筋梗塞などを予防する効果があります。
- ・えのき・・・リラックス効果のあるギャバという成分が豊富に含まれています。キノコ類の中でビタミンB1の含有量がトップクラスです。疲労回復効果があるので、夕食に食べるのがおすすめです。
- ・チンゲン菜・・・中国の華中地区で作られていたチンゲン菜は、日本に最も広まった中国野菜の一つです。強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富です。
- ・栗・・・栗ご飯や甘露煮など、秋の味覚に欠かせない栗は、縄文時代の遺跡から出土しているほど、歴史の古い果物です。炭水化物が豊富で、ビタミンB1、B2を多く含みます。B1、B2には、糖の代謝を助ける働きがあります。
- ・柿・・・古くから日本で栽培されてきた果実で、「kaki」として、アジアやヨーロッパでも名前が通用しているほど、国内外問わず人気があります。ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富です。風邪や貧血の予防などの効果が期待できます。

ねぎちぢみのレシピ



<材料> (2人分)

- ・小麦粉 70g
- ・片栗粉 30g
- ・卵 1個
- ・鶏がら 小さじ1
- ・水 50ml
- ・ごま油 大さじ2
- ・ねぎ 100g

<タレ>

- ・醤油 大さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・いりごま 小さじ1

<作り方>

1. ボウルにタレの材料を入れて混ぜ合わせます。
2. ねぎを千切りにする。
3. 別のボウルにチヂミの材料を混ぜ合わせます。ねぎを加えて、さらに混ぜ合わせます。
4. 強火で熱したフライパンに半量のごま油をひき、3を流し入れて焼きます。
5. 表面が乾いてきたら裏返し、鍋肌に残りのごま油を入れ、強火でこんがりとし色づくまで焼きます。
6. 火から下ろして食べやすい大きさに切ります。お皿に盛り付け、1を添えて完成です。



～新米の季節～

田植えの時期や品種の違いによりさまざまですが、9月～10月は稲刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄金色に染まると、収穫が始まります。お米のおもな栄養素は、エネルギー源になる炭水化物です。炭水化物には、食物繊維も含まれており、身体にとって大切な供給源になっています。またあゆみ保育園の給食では、精白米より栄養価の高い胚芽米を、精白米と1：1の割合で炊いた「胚芽米入りご飯」を月に1回提供しています。

