

きゅうしょくだより



令和6年度

秋号



暑さも和らぎ、過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。

たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう😊

旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成に繋がります。



秋が旬の食材とその食材に豊富な栄養素です♪旬の食材は他の時期に比べて栄養価が高くなり、価格は安くなります。旬の食材をたくさん取り入れて、季節を感じましょう🍁

また、寒い冬に向けてたくさん栄養を摂り、強い身体を作っていきましょう☆

さんま 	EPA、DHA (脳の発達)
さけ 	アスタキサンチン (疲労軽減)
きのこ 	ビタミン D、食物繊維
れんこん 	ビタミン C、食物繊維
さつまいも 	ビタミン C、食物繊維
栗 	ビタミン B ₁ 、C、食物繊維
梨 	ビタミン C、カリウム
りんご 	ポリフェノール、食物繊維
ぶどう 	ブドウ糖 (脳のエネルギー源)
柿 	ビタミン C、カリウム

新米の季節です！～ごはんを食べよう🍚～

秋は新米の季節でもあります！お米不足などの問題もありますが、少しずつ解消されていますね。お米は栄養価が豊富で子どもの成長に必要なものばかりです。パンや麺類などには脂質や塩分、添加物などが入っており、あまり摂りたくないものもあります。それに比べてお米はシンプルにお米とお水だけで炊くことができます。パンや麺類も美味しいですが、今が一番美味しい時期のお米を食べましょう！



～コドモン給食アンケート～

保護者宛に給食アンケートを実施しております。
アンケートの締め切りは 10/20(日) です。



ご協力
お願いします

栄養価 UP のために！

保育園の給食やおやつでは、栄養摂取の基準値があります。普段の食事からは摂りにくい栄養素もありますが、旬の食材や栄養価の高い食品を使って、摂取基準を満たすようにしています。保育園でも実践している栄養価 UP のコツをお伝えします♪

おやつのおにぎりに

五分づき米！…玄米から50%精米したお米を使用しています。五分づき米は**ビタミンB群、ミネラル、食物繊維**が豊富です。風味に玄米のクセが少しあるので味付けをしておにぎりなどにしています🍙

焼き菓子や卵料理に

スキムミルク！…スキムミルクは**低脂肪・高たんぱく・高カルシウム**の食材で、色んな料理に混ぜ込んで使うことで不足しがちな栄養を補うことができます。クッキーやマフィンなどの焼き菓子に混ぜ込んで焼くと風味も良くなります◎親子丼や卵焼きなどにも卵1個に対して小さじ1/2程度振り入れるだけでOK！🍳

スキムミルク入り
パウンドケーキ



おやつにいりこ・きな粉！…**カルシウム**補強にいりこ、**たんぱく質・鉄分・食物繊維**補強にきな粉を取り入れています。いりこを“がりがり”と噛むことも子どもの成長に大切です。きな粉はクッキーや蒸しパンに入れたり、おはぎにまぶしたりと、様々なおやつを毎月提供しています。ヨーグルトや牛乳に混ぜるだけでも良いですね♪🥛

きな粉クッキー



切干大根やひじき、納豆

和の食材を大切に！…和食には栄養価の高い食材が多く使われています。給食も**和食中心の献立**です。切干大根やひじきなどは、甘辛く煮たり、マヨネーズと和えてサラダにしたりと味付けを変えて、飽きないように提供しています。大豆製品を摂るために、お豆腐やお味噌汁も頻繁に取り入れています。

納豆和え



フルーツを毎日！🍊🌸🍎…**ビタミン・ミネラル・食物繊維**などを摂るためにフルーツは給食かおやつのどちらかに毎日取り入れるようにしています。

食育活動

9月にはたか組がお泊り保育でカレーを作りました😊
6月からピーラーで野菜の皮むきの練習を始め、当日までに包丁も使えるようになりました☆
また、4.5歳で芋ほりに行き、そのさつま芋を使って給食にさつま芋サラダ、おやつにさつま芋スティックを全クラスに提供しました。秋以降もクッキングなどの食育活動を予定しています♪お楽しみに😊

