



給食だより

2023年度

ゆらりん自由が丘保育園

朝夕の吹く風に秋の気配を感じる季節になりました。虫たちの鳴く声が秋の深まりを感じさせます。秋は旬の食材がたくさん！季節の味覚を味わって秋の美味しいごはんを楽しみましょう！



日本食の良さを見直そう

旬の食材を使った【和食】は、健康的で栄養バランスが整った食事です。和食では、ご飯に汁もの、おかず2～3品（主菜1品、副菜2品）という組み合わせを【一汁三菜】といいます。

主食のご飯を中心に、主菜は肉・魚・大豆のたんぱく質を中心としたもの、副菜は野菜や芋・豆・きのこ・海藻など、ビタミンや食物繊維が取れる食品を組み合わせることで、栄養の偏りがなく、バランスのよい食事を取ることができます。

昔からご飯と汁物を中心としてきたこの日本の食生活は、長く日本人の健康と味覚を支えてきたものなので、これからも大切にしていきたいですね。

来月11月24日は、【和食の日！】

～保育園給食の献立の一例～

- ご飯 (主食)
- 鶏のねぎ塩焼き (主菜)
- きゃべつのおかか和え (副菜)
- 麩とわかめのみそ汁 (汁物)
- 梨 (果物)



保育園の給食でも
和食を多く
取り入れています！



実りの秋を楽しみましょう！



【実りの秋】と言われるように、秋は新米、ごぼう、さつまいも、里芋、りんご、ぶどう、梨、きのこ、さんまなど、おいしい食材がたくさんあります。

旬の食材は、**栄養も豊富**に含まれていて、新鮮でおいしく食べられます。

また**値段も安価**になりやすく、私たちにとっても嬉しい季節です。

旬の食材を味わうことで、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

5歳児クラスでは旬カレンダーを掲示し、季節の食材を視覚的に確認できるように取り組んでいます。

旬の食材がたくさんあるこの季節に、秋の味覚を毎日の食事に取り入れて、子どもと一緒に秋の食材を楽しんでみてくださいね！

参照：厚生労働省



おすすめレシピ♪ さつまいもの茶巾

【材料】

- ・さつまいも 250g
- ・牛乳 70ml
- ・砂糖 20～30g

【作り方】

- ①さつまいもは皮を剥き、一口大に切り、水に15分程晒しておく。
- ②①のさつまいもの水気をよく切る。
- ③耐熱ボウルにさつまいもと牛乳を加え、ふんわりとラップをして500wのレンジで7～8分温める。
- ④さつまいもに竹串を刺し、すっと入るように柔らかくなっていたら熱いうちに砂糖を加え、フォークやマッシャーでつぶす。
- ⑤粗熱が取れたら、つぶしたさつまいもを6等分にして、ラップで包み茶巾絞りの形にする。

