

# 給食だより

2023年 10月1日 10月号

ゆらりん港南保育園

栄養士 岩瀬 知美

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚の形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬な食材をとり入れ話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



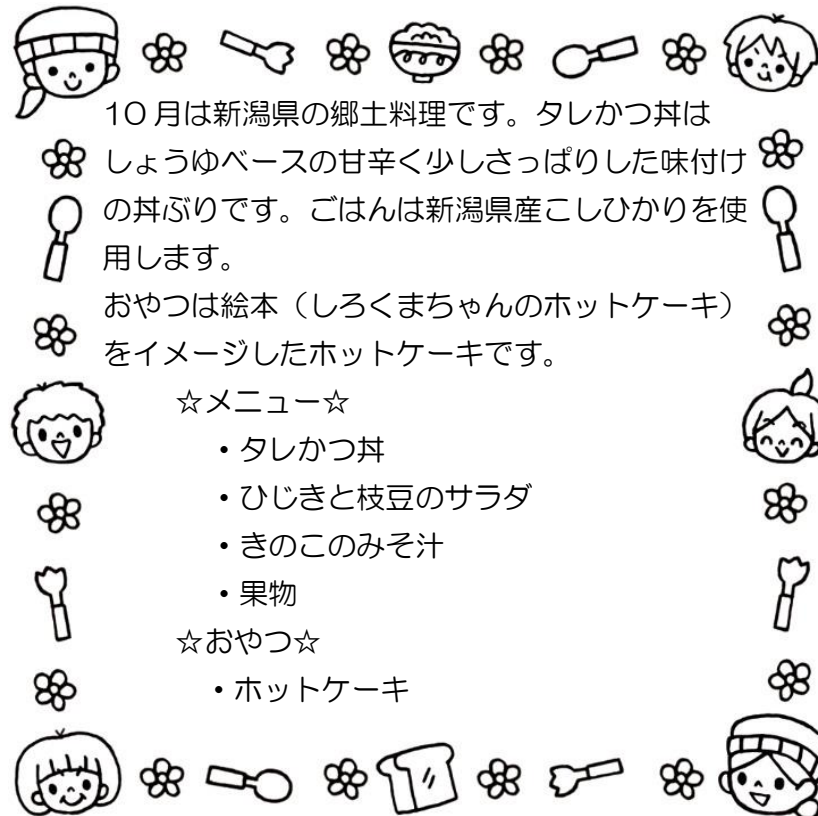
## 「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

## 食を表現する言葉

食への興味を深めるうえで、言葉で表現することは大切です。「おいもがホクホクしているね」「くりのイガがチクチクしているね」など、食感やさわった感じなどを言葉に

してみましょう。「どんな感じがする？」と子どもに尋ねる習慣をつけると、表現の幅も広がります。



10月は新潟県の郷土料理です。タレかつ丼はしょうゆベースの甘辛く少しさっぱりした味付けの丼ぶりです。ごはんは新潟県産こしひかりを使用します。

おやつは絵本（しろくまちゃんのホットケーキ）をイメージしたホットケーキです。

### ☆メニュー☆

- ・タレかつ丼
- ・ひじきと枝豆のサラダ
- ・きのこのみそ汁
- ・果物

### ☆おやつ☆

- ・ホットケーキ

## 旬の食材を食べよう

野菜や果物をはじめとした様々な食材は、収穫できる時期が限られています。その季節ごとの味を楽しみましょう。

