



給食だより

2022年9月30日発行
ゆらりん白金保育園
青木 幸一

実りの秋、食欲の秋です。1年中で一番食べ物のおいしい季節となりました。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、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

〔食育報告〕 幼児クラス（ぶどう組、りんご組、すいか組）



十五夜に合わせてお月見団子を作りました。事前に練習もして、みんな集中しながら楽しそうに最後まで作りました。自分で作ったお団子はみんな美味しかったと大満足！自分で作る事で、もっと作りたい、また作りたいと食べる事への意欲もさらに引き出されたようです。今後もクッキングや食育体験をして食への関心につなげていきたいです。

9月の人気メニューレシピ コーンクリームうどん（幼児1人前分）

（材料）

- ・茹でうどん…100g ・鶏もも肉…30g ・玉ねぎ…15g ・にんじん…8g
- ・油…4g ・コーン…8g ・クリームコーン…15g ・塩…0.5g
- ・調整豆乳100g ・かつお昆布だし汁…70g ・パセリ粉…0.2g

（作り方）

- ①にんじんを短冊切り、玉ねぎをスライスし、鶏もも肉と一緒に油で炒める。
- ②火が通ったらだしを加え煮る。
- ③クリームコーン、コーン、豆乳を加え塩で味付けをする。（強火でぐつぐつ煮ると分離するのでかき混ぜながら弱火～中火で煮る）
- ④うどんを茹でて、うつわに入れスープをかけパセリ粉を散らして完成です。