



# 令和6年度 給食便り 10月

幼保連携型認定こども園

歌敷山保育園

実りの秋、食欲の秋。1年で1番食べ物の美味しい季節です。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取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。給食でも旬を感じられるよう、秋ならではの食材をたくさん使っています。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

今月の給食便りは「お米」についてです。



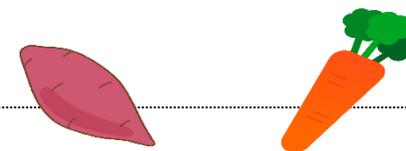
## ・ごはんを食べると頭がよくなる？美人になる？

お米に含まれている炭水化物（糖質）は体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。脳細胞は、血液が運ぶブドウ糖を直接のエネルギーとして利用しているので、ブドウ糖が不足すると脳細胞の活発な働きが妨げられてしまいます。なので、ごはんをきちんと食べると脳の働きが良くなります。また、お米に含まれる食物繊維は便秘を防いで大腸をきれいに掃除する役目があります。お肌の健康にかかせないビタミンB1、B2、Eなども含まれているので、健康的なお肌美人になれるそうです。



## ☆10月の日本の郷土料理は「鹿児島県」です☆

「さつま汁」のレシピ（4人分）



材料	
鶏肉	80g
うすあげ	1枚
さつま芋	120g
人参	60g
椎茸	4枚
だし	5カップ
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	少々

作り方

- ① さつま芋は半月切り、うすあげは縦半分に切り、1cm幅に切る。人参はいちょう切り、椎茸は石づきを除いて4等分、鶏肉は2cm角に切る。
- ② 鍋にだしと鶏肉を入れて中火にかけ、煮立ったら切った野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 醤油、みりんを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 塩で味を調える。

## ☆9月の食育☆

9月の食育は「体の中の働きと、いいうんち」についてお話しました。子ども達は自分の体の中にある胃や腸の働きや役目について、興味深く聞いていました。また、いいうんちを出す為にはバランスの良い食事が大切。「鮭」は何色の食べ物？「ごはん」は？「おみそ汁」は？質問すると「赤色！」「黄色！」「緑色！」ほとんどの子ども達が答えることができていました。毎日のお味見当番の成果がでているね。



## 🌱🍅 給食室より 🍅🌱

「ピーマンとちくわの甘辛炒め」を作る為に、ひまわり組さんと一緒にピーマンの種とりをしました。半分に切ったピーマンには種がびっしり！「いっぱい入ってる！」「キレイにとれたよ！」「なかなかとれない！」「もう1個やりたい！」などいろいろな反応をしながら、楽しそうにお手伝いしてくれました。ピーマンが苦手な子どもは多いけど、自分がお手伝いをしたピーマンなら頑張って食べられる子が多いようです。

種とりをした後は、いろんな所にピーマンの種が散乱、、、「拾って欲しい」と言わなくても、テーブルの上や床に落ちた小さな種をみんなが拾ってくれました。自分から掃除ができるようになってる姿にビックリ！えらいなあと子ども達の成長を感じた瞬間でした。



※給食サンプルの近くに、人気のあったメニューや新メニューのレシピを置いています。今月は「豆腐と塩昆布のふわふわ焼き」です。