

食育だより No. 7

平成 29年 10月 1日 みなみひの保育園

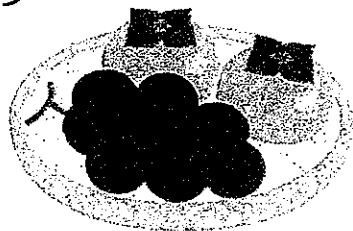
実りの秋、食欲の秋。一年の中で食べ物がおいしい季節です。
たくさん体を動かして、お腹を空かせて旬の食材を食べたいですね。
また給食には、さつまいもご飯など旬な食材を使ったメニューが登場します。
楽しみにしててくださいね。

給食室から

好き嫌いをなく食べられようになるのはなかなか大変ですよ。給食室でも好き嫌いをなく残食が出ないように切り方や調理の仕方を工夫しています。例えばピーマンは、調理に加える前に一度ボイルしてピーマン特有の青臭さを抑えています。また人参は、あえて干切りに細かくしてよけられないようにしています、小さいと飲み込みやすいという利点あります。

今月のお誕生日メニュー

ひじきご飯 ココアケーキ
カジキのカレー揚げ 牛乳
レンコンのきんぴら
けんちん汁
フルーツ



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

園児に人気のメニュー

・さつまいものゴマサラダ(4人分)

さつまいも 1本 ブロッコリー 50g
コーン 50g 塩 2g
マヨネーズ 50g ゴマ 適量

さつまいも、ブロッコリーはボイルしておく
さつまいもとブロッコリーが冷めたら、コーン
塩、マヨネーズで和えゴマを振ったら完成です