

給食だより



平成 29 年 10 月
新渡戸文化子ども園

おいしいものがたくさんのおいし秋！！

暑かった夏もようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節「秋」がやってきました。

「秋」には「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」・・・と様々な秋があり楽しい季節ですが、気温差の大きい季節でもあり体調を崩しやすい時期でもあります。

おいしいものが多い季節なので、たくさん食べて元気に色々な秋を楽しみましょう。

「食欲の秋」到来！



秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など多くの食べ物が旬を迎えます。

「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、1年のうちで最もおいしく栄養も多くなる時期のことです。

あぶらののったサンマなど、この時期ならではのおいしさを味わってみましょう。

秋が旬の食べ物！

目の愛護デー ★



10月10日は「目の愛護デー」

目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると小さいお子さんでは目が乾燥し、角膜が傷つき失明することもあります。ブルーベリーやぶどう、なすなどに含まれる「アントシアニン」は目の疲れをとるのに役立ち、目に大切な角膜を守ってくれます。

目を健康にするため、意識してビタミンAを多く含んでいる食品を食事に取り入れましょう。

ビタミンAの多い食品



うなぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう

10月4日は十五夜

お月見をするといわれている十五夜は「中秋の名月」ともいわれています。

毎年十五夜の日が変わりますが、今年は10月4日です。

秋は1年で最も月がきれいに見える季節です。お月見をする時にかかせない「月見団子」は、十五夜の時に15個食べると良いとされ、食べると健康で幸せになることができるといわれています。

そして、ぶどうなどのツルのあるものを食べるとお月様とのつながりが強くなるとも言われています。



大切な家族や友達と虫の声に耳を傾けながら、夜空を見上げのんびりとお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか？

9月の郷土料理 京都府



9月13日(水)のおやつと9月14日(木)の給食で京都府の郷土料理を作りました。

13日のおやつは、京都府に昔から伝わる『生ハッ橋』と『ハッ橋』でした。『生ハッ橋』は米粉に砂糖やニッキ(シナモン)で味付けをして蒸したものです。そして生ハッ橋を鉄板で焼いたものが『ハッ橋』です。もちもちとした生ハッ橋とカリッとしたハッ橋の二つ食感を味わいました。

14日の給食では、京都の丹後地方でお祝いの時に食べられている『まつぶた寿司』を作りました。「まつぶた」と呼ばれる浅い木の箱に寿司を敷き詰めて作ることからその名前がつけました。給食では、いつもご飯を配缶している食缶に彩り良く寿司を敷き詰め盛り付けました。また、まつぶた寿司は鯖のそぼろが入るのが特徴です。甘めに味付けをした鯖のそぼろが人気で、おかわりしてくれているお友だちがたくさんいました。



10月の郷土料理 北海道

10月は北海道の郷土料理が登場します。

10月25日(水)の午前のおやつでは北海道帯広の郷土料理『かぼちゃ汁粉』を作ります。昔もち米がとれなかった時代に、餅の代わりにかぼちゃを使ったこのお汁粉が誕生しました。

10月26日(木)は『鮭のちゃんちゃん焼き』や『芋団子汁』などの北海道メニューの給食を作ります。楽しみにしてください。



9月のまごわやさしい給食

9月は『ピザトースト』『ホワイトシチュー』など洋食のまごわやさしい給食でした。

いつもの和食とは違う洋食でしたが、まごわやさしいの食材をひとつひとつ確認しながら食べているお友だちをたくさん見ることが出来ました。

年長組お料理実習『やさしいピザ』

また、この日は年長さんのお料理実習がありました。実習ではまごわやさしいのなかの

「や・さ・し・い」の具材「や」はたまねぎ・パプリカ・なす・ズッキーニ、「さ」はツナ・しらす・えび、「し」はしめじ・マッシュルーム、「い」はじゃがいも・さつまいもの中から自分で食材を選んでトッピングした『やさしいピザ』を作り、給食の時間に食べました。年長さんは自分だけのオリジナルの『やさしいピザ』と『ホワイトシチュー』などのまごわやさしい給食が完成しました。

