



2021年10月1日発行  
すくすくどろんこの会  
統括管理栄養士：矢部まり子  
栄養士：上羅裕美



実りの秋、食欲の秋です。一年で一番食べ物のおいしい季節です。子どものころ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大切なことです。日々の食卓にも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。



## 10月の給食

- 11日(月) 鉄分強化Day
- 14日(木) 世界の料理【インド】
- 18日(月) 鉄分強化Day
- 28日(木) お誕生日会メニュー
- 29日(金) 行事食【ハロウィン】



## 旬のものを食べよう!

秋が旬のもの、これからおいしくなる食材をご紹介します。

**○イモ類…じゃがいも、さつまいも、さといも など**  
抵抗力、免疫力をつけるビタミンC が豊富にふくまれています。

**○根菜類…かぶ、ごぼう、人参、大根 など**  
ビタミンCの他に、食物繊維を多く含むものが多いです。

**○葉菜類…白菜、ほうれん草、春菊 など**  
カロテンやビタミンCの他に、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラルが豊富です。

**○きのこ類…えのきたけ、しめじ、まいたけ など**  
食欲増進、神経系の調整に必要なビタミンB1、発育促進、脂質の代謝を促進するビタミン B2、カルシウムなどがふくまれています。



## ☆給食室より☆

9月は、さくら組さんとすみれ組さんと、おにぎり作りをしました。『三角にするの難しい〜』、『鮭が飛び出しちゃった〜』など言っている子もいれば、上手に三角おにぎりを作っている子もいました。ぜひ、お家でも一緒にやってみてください。

10月は、秋の野菜を使ったメニューが沢山!ハロウィンやインド料理などイベントメニューもあります!!楽しみにしててください。

### 食べ物など

Q1.つちのなかにかくれているおれんじいろのやさいってなあに?

Q2.だいのすのまめからつくられているものはどれ? ①バター(ばたー) ②ヨーグルト(よーぐるど) ③とうふ



## インド料理☆14日(木)

インドは日本と同じアジアの国ですが、およそ10倍の国土に10倍の人がいる大きな国です。ヒンズー教徒は神聖な牛を、イスラム教徒は不浄とされる豚を食べず、宗教上の教義ののっかって肉を避ける菜食主義の人が多くいます。

インドでは手で食事をすることも多々ありますが、左手は不浄なものとされていますので原則使いません。これはトイレの後、左手で洗い流す習慣からきています。

### ★インドのスパイス

インドで多用されるスパイスはデトックス、体の熱を取ったり体を温めたりする、整腸、発汗、胃酸過多防止など色々な作用があります。薬の代わりに体調を整える役目も果たしています。

**■キーマカレー：**キーマカレーは、インド発祥のカレーのうちの一種類。キーマカレーの「キーマ」は、細切れ肉やひき肉という意味のヒンドゥー語を意味しています。インドでは宗教上の理由で鶏肉や羊を使ったキーマカレーが一般的です。

**■ヨーグルトゼリー：**インドの牛乳の消費量は世界でもトップクラスです。自宅で手作りヨーグルトを食べる割合は高く、様々なヨーグルト料理があるそうです。インド発祥の飲み物「ラッシー」も有名ですね。



## ☆食育予定☆

今月も感染症等の動向を見ながら実施していきます。エプロン・三角巾・マスクのご用意をおねがいします。

### ちゅうりっぷ組

26日(火) きのこさき

### さくら組

21日(木) クッキーの型抜き

