



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：小柴結



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
- 27日(水) 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☆



あんなに暑かった夏が気づけば終わり、木々は緑から茶や黄色に変わってきて秋の訪れを感じますね。スーパーでも美味しそうな旬の食材がたくさん並んでいます。給食も旬の食材がたくさん食べられるような献立を用意しています! お家でもいつものメニューに秋の食材をプラスしてみてください、食卓で秋を感じてみてはいかがでしょうか。



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、宗教上の教義にのっとり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して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の種類。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。

きりん組 ⇒野菜の下処理

ぱんだ組 ⇒野菜の下処理、おにぎり作り

らいおん組 ⇒野菜の下処理、クッキー作り

うさぎ組、こぐま組も簡単な食育を

行なう予定です!!



食べ物なぞなぞ

Q1.つちのなかにかくれているおれんじいろのやさしいってなあに?

Q2.だいず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