



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  
 管理栄養士：岡安香織



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

- 7日(木) 鉄分強化Day
- 11日(月) 鉄分強化Day
- 13日(水) リクエスト献立(お誕生日会)
- 14日(木) 世界の料理【インド】
- 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☆

感染症の影響で、食育活動もなかなかできていませんでしたが、食材にふれてもらうことを始めたいと思います。  
 どんな感じになるか、とても楽しみです。  
 野菜が好きな子も、嫌いな子も興味をもってもらえたら嬉しいです。  
 すくすく保育園のinstagramに、昼食やおやつの写真を投稿していきますので見てくださいね。

### 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



## 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☆

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。

らいおん組 ⇒ 11日(月)

にんじん皮むき

ぼんだ組 ⇒ 19日(火)

たまねぎ皮むき

きりん組 ⇒ 25日(月)

きのこほぐし

