



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：重野みのり



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。子どもたち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

- 14日(木) 世界の料理【インド】
- 20日(水) ばんだ組リクエスト献立
- 29日(金) 行事食【ハロウィン】

※10月はらいおん組さんのお誕生月のおともだちがいないため、ばんだ組さんのリクエスト献立です！



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☆

緊急事態宣言が解除され、今月からまた食育を実施していきます。こぐま組さんも初めての食育として、ミニトマトのヘタ取りを行います。実際に野菜に触れたりにおいを嗅いだり、食べ物・食べることに興味を持つきっかけになると嬉しいです。

また、先日から給食とおやつ提供食の写真をよしかわ杜の保育園のInstagramに掲載しています。食育の様子なども載せていく予定です。よろしくお願いします。

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いってなあに？
Q2. だい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食育を実施していきます。エプロン・三角巾・マスクのご用意をおねがいします。

こぐま組 ⇒ 26日(火)

きりん組 ⇒ 7日(木)・28日(木)

ばんだ組 ⇒ 18日(月)・28日(木)

らいおん組 ⇒ 20日(水)・28日(木)

※変更等ある場合はホワイトボードにてお知らせいたします。

