

保護者様

わくわく

毎月19日は食育の日



ごちそう組だより

令和2年10月19日

田島わくわく保育園 給食室

金子 原田 石崎

朝夕が肌寒く感じる季節になりました。秋といえばスポーツの秋。食欲の秋です。また、この季節は実りの秋でもあり、米をはじめ菊・きのこ・さつまいもやさんまなど、保育園の給食でも旬の食材を使った献立が入っています。旬のものは栄養も豊富に含まれています。ご家庭でも秋の食材を食事に加えてみてはいかがでしょうか。また新型コロナウイルスやインフルエンザ予防のため、こまめな手洗いとうがいを引き続き行い、十分な睡眠をとって元気いっぱい過ごしましょう。



お米

米は、日本の主食で主な成分は炭水化物です。食べると脳や体のエネルギー源となります。新米は古米よりも甘みが強く、ツヤ・コシ・粘りが多く水分量が多いのが特徴です。普段の食事で、ご飯から必要なエネルギーの半分程度をとることによって、脂質の摂りすぎを防ぐことも出来ます。保育園の給食も新米を今月から提供しています。

さつまいも

さつまいもは炭水化物や食物繊維が豊富で、カリウムやビタミンCなども含まれています。ビタミンCは熱を加えると栄養が逃げてしましますが、さつまいもは熱を加えても栄養が逃げないのが特徴です。カルシウムも皮の部分に多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。

さつまいも入りカレー(4人分)

(材料)

豚肉	120g
玉ねぎ	半分
人参	半分
じゃが芋	200g
さつまいも	150g
サラダ油	大さじ1
しょうが	少々
ニンニク	少々
カレールウ	100g
ソース	小さじ1

(作り方)

カレーにさつまいもが入ると甘くて子ども達にも人気のメニューです☆

- ① 豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る。しょうがとニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れしょうがとニンニクを入れて火にかけ、豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に入れて炒める。野菜がかぶる位まで水を入れ煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったらさつまいもを入れて煮る。さつまいもが柔らかくなったらカレールウとソースを入れて弱火で煮込む。

※さつまいもは皮をむかずに入れるとカルシウムも一緒に摂ることができます😊

お知らせ



21日(水)は、うさぎ組が考えたお好み献立です。(通常通りご飯を持たせてください。)

お昼 ・さつまいも入りカレー ・マカロニサラダ ・果物(りんご) おやつ ・うずまきソフト