



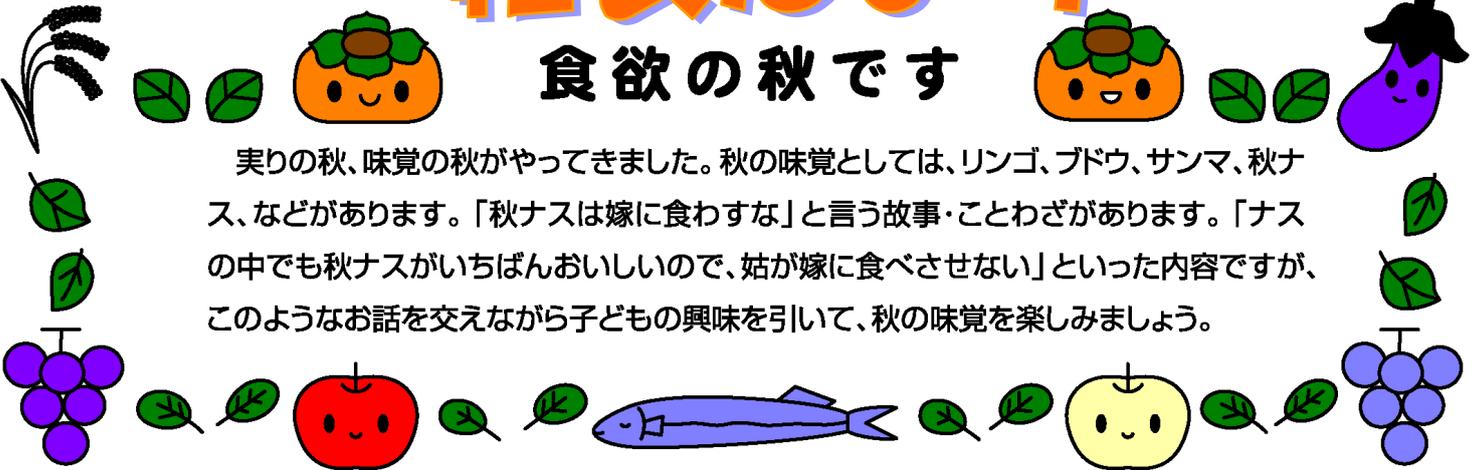
10月

給食だより

平成28年 10月
栄養士 照屋恵美

食欲の秋です

爽りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」という故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

オーブントースターで椎茸のジューシー焼き



材料 (2人分)

- ・生椎茸 6枚
- ・マヨネーズ 大さじ 4
- ・みそ 大さじ 1
- ・ねぎ 少々
- ・パン粉 適量

作り方

- ・椎茸の軸部分を取り除いて傘の部分を下にして味噌マヨ・ねぎ・パン粉の順にのせていく。
- ・オーブントースターで7分くらい焼けば出来上がり!

厨房コラム 季節は、秋になりましたね。10月15日に運動会があります。各クラスも運動会練習が始まり、屋外や室内でよく体を動かしています。朝食が少ないとエネルギー切れをして気分を悪くしてしまいます。朝食の量を増やし、しっかり食べさせて登園するようにしましょうね。

PS.運動会が近いので、風邪などひかないように体調管理を気を付けて、笑顔で運動会迎えましょうね!