



# 給食だより

## 食欲の秋です

実りの秋、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」と言う故事・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。

## 旬の食材を食べよう！

### 旬の魚



秋刀魚

鮭

旬の魚はもともと脂が乗っていて、コクと深みが味わえ、魚が苦手な子どもでも、意外と好んで食べてくれます。この魚の美味しい時期がチャンスです！子どもと一緒にスーパーなどで、魚の形と名前を覚えながら選び食してみたいはいかがでしょうか！



**鮭のオイル焼き**・・・鮭に塩を振り、玉ねぎ・しめじ・えのきバターをのせてホイルに包んでオーブンで約10分焼きます。

### さつまいも



主成分はでんぷんと糖分で、主食の代わりにもなるほど栄養があります。便秘や生活習慣病の予防に役立つ食物繊維が豊富です。さつまいもに含まれるビタミンCは、加熱しても崩れにくいので、焼いたり煮たりしても効率的にとれるので、美容効果も期待できます。栄養を無駄なく摂るためには、できるだけ皮つきのまま利用しましょう。



**さつまいものバター焼き**・・・さつまいもを皮つきのまま1センチ厚さの輪切りにし、フライパンにバターを敷きこんがりとした色がつくように焼いていく。さつまいもに火が通ったら最後に砂糖をふりかける。

### きのこ類



低カロリーで、ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なきのこ類！カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、疲労回復に効果のあるビタミンB1、不足しがちな必須アミノ酸などが多く含まれています。生のはすぐに鮮度が落ちるので、乾燥の活用や適当な大きさに切って冷凍するのも良いでしょう。ぬめりのあるきのこは、少量の塩を入れた湯でさっとゆでてから冷凍すると、うまみ成分が出やすくなり、美味しくいただけます。



### きのこのミートスパゲティ

ミートソースにしめじ・椎茸・エリンギなどのきのこを加える。カレーやマーボー豆腐など子どもの食べやすいメニューに加えると結構食べてくれます。

### 厨房コラム

10月になり、まだ日中は暑いですが朝夕は少し涼しく秋めいてきましたね。朝方の冷えには注意したいです。また、今月14日は運動会があります。園児も室内や外で練習をし、体をよく動かしています。練習に意欲的に取り組めるよう朝食をしっかり食べてから登園するようにしましょう！

PS 季節の変わり目には、体調管理に十分気を付けて、食事・睡眠等、生活しましょう。