

給食だよ!

2021年9月
さんいく保育園有明
栄養士 石本めぐみ



日中は残暑厳しい日もありますが、朝晩の涼しさに季節の移り変わりを感じます。秋になるとおいしい野菜や果物がたくさん登場します。栄養たっぷりの旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。

秋をおいしく楽しもう!



秋をむかえると様々な旬の食材が登場します。

おいしくて健康にもよい食材から秋を感じてみてください。

さつまいも

石焼いものように、時間をかけてじっくり加熱することで甘味が増します。食物繊維がたっぷり含まれているので、お腹の調子をよくしてくれます。

かぼちゃ

保存性が高く、冬までもつので冬至にも食べられる野菜です。かぼちゃの黄色い色には免疫をつけて病気になるのを防ぐはたらきがあります。

きのこ

カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。きのこのビタミンDは日光に当てることでさらに増やすことができます。

なし

しゃりしゃりした食感は「石細胞せきさいぼう」というなし特有の細胞があるためです。なしには疲労回復作用があるので、夏の疲れをとってくれます。

9月から給食に「なし」が登場します。
今後もたくさん秋の食材が登場する予定なので
楽しみにしててください!



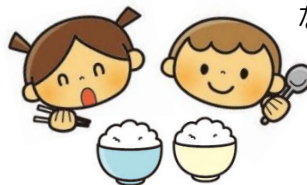
はと組梅干しが完成しました!

8月の
食育

6月からはと組で取り組んでいた梅干し作り。最初に梅を塩で漬け込み、7月には赤じそを加えました。そして8月には梅干し作り最後の行程「土用干し」を4日間行いました。「土用干し」とは晴れた日に太陽の下で梅を干す工程です。赤じそで漬けて赤く染まった梅をはと組のみんなで平らなざるの上に並べました。午前中に梅がのったざるを太陽の下へ出し、夕方には室内へ取り入れるといった作業もはと組の子どもたちが行いました。そしてついにはと組梅干しの完成!梅干し独特の香りにびっくりしながらも、子どもたちはみんなとてもうれしそうでした。

保育園のみんなで「梅しそごはん」を食べました

8月25日のおやつには、はと組さんの梅干しを使った「梅しそごはん」を1~5歳クラスで提供しました。梅干しの酸味と香りがさわやかな混ぜごはんです。はと組では「梅干し好き!」「おかわりしたけどもっと食べたい」と、おひつがあつという間に空になっていました。他のクラスでは食べ慣れなくて苦戦する子もいましたが、「おいしい!」という声がたくさん聞こえてきました。はと組のお兄さんお姉さんが作った梅干しを、保育園のみんなで味わうことができました。



9月の給食から

21日(火) おやつ お月見ドーナツ

9月21日の十五夜にちなみ、お月様のようなまんまるのドーナツを提供します。かぼちゃを練り込んでいるので、ドーナツをかじるとお月様と同じ黄色い生地があらわれます。お月見ドーナツを食べて、みんなで十五夜を楽しみたいと思います。

