

給食だより 10月

今年も暑かった夏が終わり、急に秋らしくなってきましたね。真夏にはコンロを使っていると35度以上になっていた給食室も、ようやく室温が落ち着き一安心です。

そんな10月は『味覚の秋』ですね♪さつまいも掘りをはじめとする味覚狩りもシーズンを迎えます。「普段食べている食材が、どのように実っているのか」を子どもたちと一緒に確かめながらおなか一杯、味覚狩りを楽しんでみては？

<2016年 10月 発行>

今月の目標

ごはんをたくさん食べて
体力をつけよう

10月 旬の食材

きのこ類・さつまいも・里芋・れんこん・いちじく・柿・りんご・かつお・さば

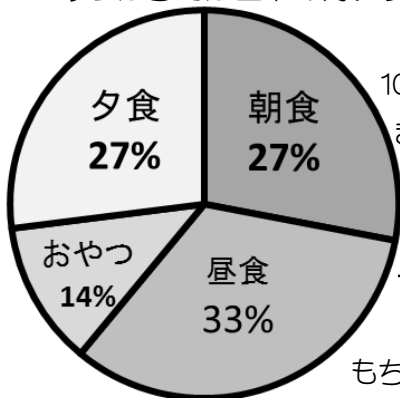


TOPICS

保育園の食事量について



3～5歳児の子どもたちが1日に必要なエネルギーは、およそ1250Kcal 程度といわれています。これを、朝食+昼食+夕食+おやつに分けて摂取しようというのが基本的な考え方で、みつばちでは左下の円グラフの割合で1日の食事を割り振っています。



10月に入り、暑さが和らいできたことで子どもたちの食欲も上がってきていると考えられます。そこで10月からは、昼食の量はそのままに、おやつ量の割合を増やし園での摂取カロリーを増加させました。このため、今月のメニューでは「おにぎり+1品」「おかし+果物」など +αした内容となっています。

もちろん、ご自宅でのごはんも重要です！特に朝ごはんは、1日の主な活動(散歩や運動遊びなど)をするための大事なエネルギー源ですので、慌ただしい朝の時間ではありますがしっかり食べるようにしましょう！

=例=

- ①フルーツヨーグルト+ゆでたまご+パン
- ②おにぎり+残り野菜のみそ汁+納豆

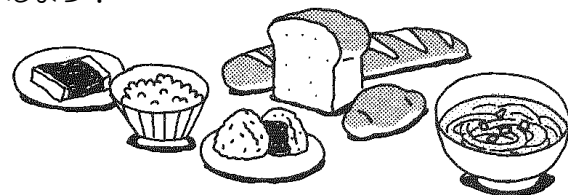
☆私のおすすめ時短朝食☆

【卵チーズごはん】+【温野菜(電子レンジ)】+納豆

耐熱容器に、ごはん・つゆのもと・卵・とろけるチーズを入れ1000Wのトースターで5分！

温野菜はキャベツや、ブロッコリーなどを耐熱皿にいれラップをして3～5分程度加熱します。

納豆はタンパク質の1つとして朝食にプラスするとよいでしょう。



食育活動

先々月からスタートした合同給食！
今年は以下の3つの点を主要なねらいとして実施しています。

○異年齢児との関わりあいを楽しむ

○共食の楽しさを感じる

○色々な食べ物に興味を持つ

さらに、9月は◎自ら食事を用意することに興味を持つという点を月のねらいとして加え、ぞうグループには【食事の盛り付け】を、きりんグループには【配膳】をお願いしました。(当日の様子は、おひさまだより または ホームページをご覧ください！)

楽しい雰囲気の中でも、他の子のために自分の役割をきちんとこなそうという責任感ある姿や「もっとやりたかった！」などの発言が見られ、お兄さんお姉さんの頼もしさを実感する機会に



なりました。また、うさぎグループや りすグループも異年齢の子がいることでドキドキしながらも年上の子の下膳の真似っこをするなど、刺激を受け楽しく給食に参加していました。今後も合同給食を通して、食への興味を引き出していければと思っています♪

レシピ紹介 エリンギと鶏肉のから揚げ



9月の献立の中で、最も子ども達から「おいしい！」の声があがったのは9日に提供した【エリンギと鶏肉のから揚げ】でした。動物性の鶏肉と植物性のエリンギ種類はまったく異なりますが実は食感がよく似ているということでも有名です。

そこで、2つの食材を合わせて子ども達が大好きなから揚げにしてみました！キノコ類が苦手…という子もペロッと完食だったこのレシピ。ぜひお試しください♪♪

作り方 (子ども6人分)

- ◎鶏もも肉…1枚(250～300g)
- ◎エリンギ…2～3本
- ◎卵…1個
- ◎しょうゆ…大さじ1
- ◎コンソメ顆粒…小さじ1(約3g)
- ◎片栗粉…大さじ5
- ◎油…小さじ1(他に揚げ油も必要です)

- ①鶏肉とエリンギを1cm角に切る
- ②切った鶏肉に、しょうゆを加え揉み込み漬けておく
- ③卵・コンソメ顆粒・片栗粉・油を混ぜて滑らかな衣を作る
- ④③に漬けた鶏肉とエリンギを加えて全体を混ぜ合わせる
- ⑤油を温めて、スプーンなどで成形して落とし揚げして完成！(2分程度)



エリンギから揚げのポイント

- ・食材を小さく切っているため、揚げ時間が短縮！
- ・弾力ある食感な上、旨味が染み込んでいるので【よく噛んで食べようね】と声掛けすると◎
- ・エリンギの食物繊維で、腸の中もスッキリお掃除ができます。
- ・お肉じゃ物足りない…という時にかさ増し効果が期待できます☆