

給食だより

アップルナースリー保育園



～秋の食材について～



さんまや柿、お芋やきのこなど秋の美味しい旬の食材が、たくさん出回っています。園では、秋の食材を使用したさつま芋料理、ハロウィンには各園でハロウィンにちなんだ献立を提供します。ご家庭でも、旬の食材を使用して秋の食文化を楽しんでみては。

だんだん寒くなり風邪やインフルエンザ、食中毒が増える時期になります。元気に活動をするためにも、早寝早起きと共に、必ず朝食をとって登園していただきますよう、よろしくお願いいたします。

～楽しいさつま芋掘り体験～

みんなで掘る楽しさや、とれた嬉しさなど、自分で収穫した芋のおいしさは格別です。また、葉っぱやつるの様子、土に埋まっている芋、土の感触、畑にいる虫など、たくさんの事を観察して学べます。保育園では、掘ってきたさつま芋を使用したさつま芋ごはんを提供する予定です。

～目に良い食べ物～

10月10日は目の愛護デーです。目に良いビタミンのほか、魚にも含まれる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。目の健康の為に良い食べ物を取り入れて目を大切にしましょう。

- 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・さつま芋)

～保育園の人気メニュー～

ほうれん草の胡麻和え

- <材料 子ども2人 大人2人分> <作り方>
- | | | |
|-------|--------------|--|
| ほうれん草 | 1/2束 (約120g) | 1、ほうれん草・白菜は小さめのざく切りにする。人参は細切り、ちくわは薄い半月切りをする。 |
| 白菜 | 葉3枚 (約120g) | |
| 人参 | 1/3本 (30g) | |
| ちくわ | 30g | 2、それぞれの野菜をボイルして水切りする。ちくわ・胡麻・調味料Aを混ぜて味の調整をする。 |
| すり白胡麻 | 12g | |

- 調味料A
- 醤油 小さじ 1.5杯
 - 砂糖 小さじ 1杯

ほうれん草などの葉物野菜だけでなく、ブロッコリーの胡麻和えも園で提供しています。ごまの香りと甘味もあり、野菜の人気レシピです。
※園では、衛生上ちくわも茹でて使用しています。