



令和4年10月 給食だより

ぱくぱく

さわやかな秋晴れが続き、過ごしやすい季節になりました。10月は、くだもの狩りやさつまいも掘りなど、食の行事もたくさんあります。旬の食材を楽しむことができるように、給食にも取り入れていきたいと思えます。

新米を楽しみましょう。

◎新米とは

食品表示法において、その年に収穫されてから、年内に精米されたものと定義されています。

◎米の良いところ

＜食塩ゼロ、低脂質＞

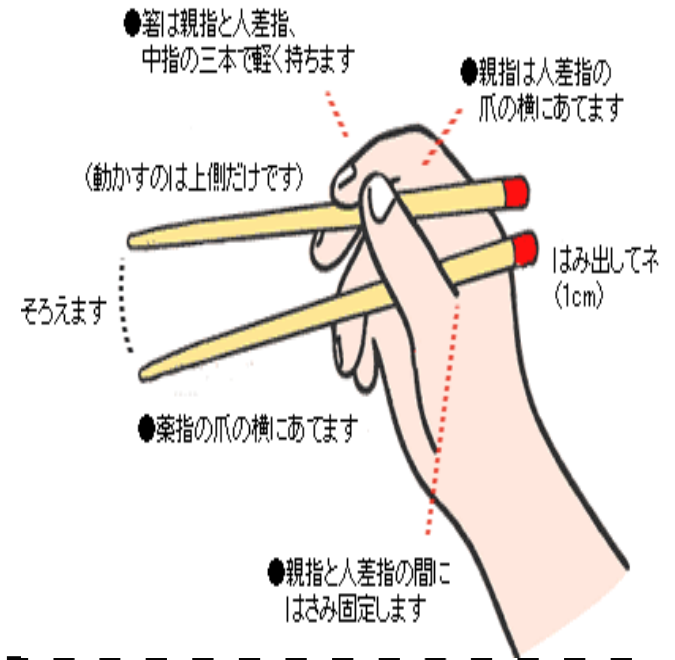
近年、小児の栄養問題として食塩摂取量の過多、脂質の過剰摂取が挙げられています。主食となる、米、パン、麺のうち、パンと麺には食塩が含まれ、さらに脂質の量も米のおよそ10倍です。麺やパンはそのものの味で満足しがち。そのため、副食が偏りがちとなります。主食を米にして、旬の野菜の味を楽しむことができると良いですね。

＜噛む力の向上＞

米は「粒」、麺やパンは「粉」です。食べ物をかみ砕き、食塊にして飲み込む一連の流れを習得するためには「粒」が適しています。幼児期は特に力をつけるためにも米をおススメします。

正しいお箸の持ち方で食事をしましょう。

お箸は、指の細かな動きや力の入れ方が難しいため、正しい持ち方を習得するのに時間がかかります。また、一度間違った持ち方を覚えてしまうと直すのが難しくなるので、練習し始めが肝心。小学校へ行く前に正しい持ち方を覚えましょう。



あいゆう園の献立レシピ ～エリンギのきんぴら

♪材料♪

エリンギ	25g
人参	15g
油	05g
しょうゆ	0.75g
みりん	1.45g
和だし	0.4g
白ごま	0.25g

♪作り方♪

- ① エリンギ、人参は短冊切りで切る。
- ② 油で炒める。
- ③ しょうゆ、みりん、だしを入れて調味する。
- ④ 白ごまをふって、完成。

