

ランチルーム

令和4年9月1日

市川梨の花保育園
給食だより

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。暑さや夏バテで疲れていた身体が自然に回復し、これからは食欲が出てくる季節となってきます。

たくさん食べ、たくさん運動して、たくさん寝て「食欲の秋」を迎えましょう。

きのこを食べよう

これからが旬の「きのこ」は栄養たっぷりで価格が安定しているスーパー食材です。きのこの栄養をご紹介します。

《えのき》



便通を整え、便秘解消へと導く食物繊維や免疫力を高めるビタミンDが多い食材です。

皮膚や粘膜の保護を行い、肌荒れ防止や美容効果なども期待できるナイアシンやビオチンを多く含んでいます。

《なめこ》

なめこの「ぬめり」は、植物性の多糖類のペクチンという栄養素です。これはオクラのネバネバと同様で、血糖値上昇抑制、コレステロール吸収抑制などの働きがあります。皮膚や粘膜の保護作用があるナイアシン、さらには血液を作る働きがあり妊娠初期などに重要とされる葉酸も豊富です。

《しめじ》



しめじはビタミンやミネラルが豊富です。ミネラル、カリウムの含有量が高く血圧の上昇を抑えむくみ防止にも効果があります。美容はもちろん、健康維持にも効果的です。

《エリンギ》



カリウムやナイアシン、葉酸などを含みます。低カロリーでボリュームを増やすこともできるためダイエットにも良い食材です。

9月の給食・食育

給食目標

園全体「完食できる喜びを知ろう」「苦手な食べ物を克服しよう」

入園・進級して半年が過ぎ給食にも慣れてきました。完食できるように進めていきます。

秋は豊かな実りがある季節だという事を知り感謝するように伝えていきます。

◇9月 6日(火) ご当地メニュー

徳島県の「鯛めし」です。おやつは「フィッシュカツ」を作ります。



◇9月 15日(金) クッキング☆ぞう組

じゃがもちを作ります。



◇9月 22日(金) 食育イベント(うさぎ・きりん・ぞう)

だしの飲み比べをします。

◇9月 29日(木) お誕生日メニュー



※感染症の状況により食育活動の日程変更や中止になる場合があります。



食育だより

8月はおやつにビールゼリーを出しました。ビールゼリーはりんごジュースにゼラチンを溶かし、泡だて器で混ぜると綺麗な泡が出来上がりました。初めてビールゼリーを見た子供たちは見た目にとっても驚いている様子で、泡を恐る恐る食べている子もいました。見た目も可愛い夏にぴったりなゼリーでした。



レシピ

今月人気だったメニューを紹介します。

〈きなこスノーボール〉



薄力粉	90g
マーガリン	60g
砂糖	25g
きな粉	25g
粉糖	適量

(大人4人分)

- ① 薄力粉をふるい、マーガリン、砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ② ひとまとまりになったら一口大の大きさに丸める。
- ③ 170℃のオーブンで10分焼く。
- ④ 冷めたらきな粉と粉糖をまぶして完成！

サクサクな歯ごたえが感じられる人気なおやつです。是非ご家庭でも作ってみて下さい。

