



10月 給食だより

令和4年10月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

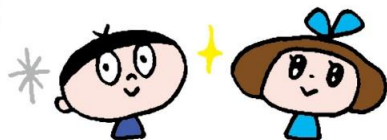
食欲の秋、スポーツの秋、体を動かすことが気持ちの良い時期です。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。栗ごはんやさつまいもごはん、きのこの炊き込みごはん、つつい食べ過ぎてしまいそうな食欲の秋です。

目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれる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。

- 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・サツマイモ）



和風きのこスパゲティ

- 【材料】子ども2人・大人2人分
 ◎スパゲティ…250g
 ◎油…小さじ1
 ◎鶏もも肉…100g
 ◎玉葱…100g
 ◎にんじん…40g
 ◎ぶなしめじ…40g
 ◎エリンギ…30g
 △かつお出汁…125cc
 △塩…小さじ1/2
 △しょうゆ…大さじ1
 △みりん…大さじ1弱



【作り方】

- ①フライパンに油を引きにんじん、玉葱を加熱する。しんなりしてきたら鶏肉を加えて加熱する。きのこも加える。
- ②かつお出汁、△の調味料を入れて中火で食材に火が通るように煮る。
- ③スパゲティを茹でる。
- ④②が加熱できたら薄くとりみをつける。
- ⑤茹であがったスパゲティを④と合わせる。

旬の食材 ～きのこの栄養～

ビタミンD



食物繊維

ビタミンB群

カリウム

普段の料理にきのこをプラス

きのこはくせが無いので、炊き込みごはん、汁物、和え物など様々な料理に活用することができます。

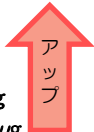
炒め物にプラス

肉野菜炒めにエリンギを加える
(25g : 1/2本) 食物繊維 : 1.0g
ビタミンD : 0.5μg



煮物にプラス

筑前煮に干し椎茸を加える
(4g : 1枚) 食物繊維 : 1.3g
ビタミンD : 0.5μg



お浸しにプラス

お浸しにえのきを加える
(20g : 1/4袋) 食物繊維 : 0.8g
ビタミンD : 0.2μg



★ 食育集会 ★

9月食育集会テーマ【十五夜について知ろう】

十五夜とは月見団子、里芋、秋の七草をお供えて実りの秋に感謝しながら名月を眺めます。5歳児クラスでは『月見団子作り』を行いました。グループごとに協力して生地をこねて、丸めました。団子を茹でて、最後に三方に並べ園内に飾りました。お月様も喜んでくれる素敵な月見団子ができました。

