

10月

給食だより



令和5年10月1日 桜町こども園



暑かった夏。食欲低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、秋を迎えました。少しずつ体が元気を取り戻し、また、秋の豊かな食材を食べることで食欲も増していきます。給食には旬の食材を使用しています。たくさん食べて運動会では元気いっぱいの姿を見せるために、秋の朝晩の気温変化で体調を崩さないよう、気をつけながら毎日を楽しみ過ごしましょう。



じゃがいもを知ろう!

片栗粉の原料にもなるじゃがいも
でんぷんが豊富で、ビタミンやカリウムも含み、人の大切なエネルギー源の一つです。

～ じゃがいもの＜種類・調理法＞ ～

- 男爵・・・ホクホクした食感（粉ふき芋・コロケ）
- メークイン・・・煮崩れを起こしにくく煮込み料理に適している（肉じゃが・カレー）
- キタアカリ・・・実が黄色く火の通りが早い為、電子レンジ調理に適している（ポテトサラダ・じゃがバター）

その他にも、ヘニアカリ・とうや・インカのみさめホッカイコガネ などがああります。



歯ごたえもおいしい「れんこん」のお話

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてお腹を予防するビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。表面に傷がなく、変色していない新鮮なものを選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、過熱しすぎない事がポイントです。天ぷら・金平・サラダ・お寿司の具・煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。



脳を育てる「DHA」

DHA（=ドコサヘン酸）は、脳や網膜など神経系の働きに不可欠な栄養素で、母乳にも含まれています。DHAは、神経系の発育や発達を助ける為、脳の成長が著しい乳幼児期には特に重要な栄養素として注目されています。体内で作られる量が少ないので、食品から取り入れることが大切です。魚介類の脂に多く、特にさば、あじ、いわし、さんまなどの青魚に多く含まれています。

