



10月給食だよ!

令和6年10月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋、体を動かして秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。

秋の味覚~旬の食材~



柿…ビタミン A と C が豊富。柿ひとつで一日に必要な量を摂取できる。疲労回復、かぜの予防に効果があります。



鮭…日本で漁獲される鮭は「白鮭」です。このうち秋に漁獲されるものを「秋鮭」と呼びます。



里芋…山で採れる「山芋」に対して、人里で栽培する芋なので「里芋」と呼ぶようになりました。カロリーも低く、食物繊維もたっぷり含まれています。



にんじん…にんじん 1/2 本で必要なビタミン A が摂れます。ビタミン A は目に良く、疲れ目やドライアイに効果的です。

給食レシピ~春巻きアップルパイ~

材料【作りやすい分量】

◎春巻きの皮…10枚分

◎りんご…180g

◎砂糖…30g

◎レモン汁…小さじ 1/2



作り方

- ① りんごはくし切りにしてスライスする。鍋にりんごを入れて砂糖をまぶす。(りんごの甘さで調整する)
- ② りんごから水分が出てきたら火にかけて煮る。
- ③ りんごが透き通ったくらいで火を止めてレモン汁を加えて混ぜる。
- ④ 春巻きの皮に③を包み油で揚げてきつね色になったら完成。

食育集会『十五夜について知ろう』

十五夜とは月見団子、すすき、里芋をお供えて実りの秋に感謝しながら名月を眺めます。保育園では食育集会で“月見団子作り”を行いました。4.5 最児クラスは白玉粉に水を加えて生地を作り、満月をイメージしながら団子の形にしました。3 歳児クラスの子供達は生地の感触を楽しみながら上手に丸めることができていました。団子を茹でている様子に興味津々で、出来上がったお団子は三方にみんなで飾りました。



~お弁当について「食中毒に注意!!」~

園外保育など外でお弁当を食べる機会が多くなるこれからの行楽シーズンは、一年の中で最も「食中毒」に注意が必要となります。

ポイントは「**温度管理**」と「**水分**」です。

- ① 冷ましてから弁当に詰める
- ② 生ものは要注意です。水気が残っていると菌が繁殖しやすくなります。
- ③ 菌は時間の経過とともに増えます。保冷剤や保冷パックを活用しましょう。

〈園外保育でのお弁当について〉

◎日頃から食べている茶碗の量を目安におにぎりを握ったり、お弁当に詰めたりしましょう。

◎事故防止の観点から丸い形状の物(プチトマトやぶどう、一口サイズのゼリー、キャンディーチーズ)やお弁当用ピックは窒息の恐れがありますので食材は 1/4 に切るか、使用を控えて下さい。

