

保護者各位



10月★給食だよ!



社会福祉法人夢工房
幼保連携型認定こども園 美ら夢

10月は実りの秋と言われ様々な旬の食材が出回る季節です。秋は朝晩の気温の差が大きく、体調も崩しやすい時期ですので栄養が豊富な秋の旬の食材をたくさん食べて免疫力をあげましょう。

そして、10月31日には子どもたちも毎年楽しみにしている行事の一つ「ハロウィン」があるので、今年もメニューや盛り付け方を工夫して子どもたちと楽しみたいと思います。



「目の愛護デー」

10月10日は目の愛護デーです。
これは10月10日を横にすると、

10月10日 → 1010

人の顔の目と眉に見えるからことから名付けられたそうです。

子どもの身体は常に成長し続けていますが一般に乳幼児の視力は物を見ることでどんどん発達し、6歳頃には成人と同じレベルにものを見ることができるようになるため、6歳頃までが視力の発達にとって一番大切な時期です。

その目の発達や機能の維持に必要な栄養素にはビタミンA、ビタミンB、ビタミンCなどがあげられます。

ビタミンA・・・人参、ほうれん草、小松菜、チーズ、かぼちゃ など

ビタミンB・・・豆腐、卵、牛乳、納豆 など

ビタミンC・・・じゃがいも、ブロッコリー、キャベツ、レモン など



目に良いメニュー

サーモンシチュー

<材料>大人2人分

鮭切り身 1匹(80g)
じゃがいも 100g
人参 55g
玉ねぎ 100g
ブロッコリー 60g
牛乳 135g
シチューミックス 30g
食塩 0.5g
油2g

<作り方>

- ① じゃがいも、人参は食べやすい大きさに乱切りにする。
- ② 玉ねぎは半分に切りスライスにし、ブロッコリーは一口大に切り、塩ゆでにしておく。
- ③ 鮭はあらかじめ火を通し、一口大に切っておく。
- ④ 鍋に油をひいてじゃがいも、にんじん、玉ねぎの順で加えて炒める。
- ⑤ ④に牛乳とお湯を加えて水分量を調節して煮立たせる。
- ⑥ 一煮たちしたら③の鮭とブロッコリーを加え、シチューミックス、塩で味を調え出来上がり。



小松菜の納豆和え

<材料>大人2人分

納豆 1p(30g)
人参 30g
小松菜 90g
緑豆もやし 85g
しょうゆ 6g
かつお節 3g
砂糖 3.6g

<作り方>

- ① 人参は千切り、小松菜は2cmの大きさに切る。
- ② 人参、小松菜、もやしを茹でて火を通す。
- ③ ボウルに②の材料、納豆、調味料、かつお節を入れて和えて出来上がり。



● 目に良い栄養素が多く含まれた食材を使って、園でも人気のレシピをご紹介します。

ビタミン類は直接エネルギーになる成分ではありませんが、他の栄養素がうまく働く潤滑油のような働きをしており、目に良いだけでなく、健康を維持するために必要な栄養素です。

★10月の献立について★

旬の食材は旬でない時期よりも栄養価が高く、香りやうま味も豊富なのでいつもより少ない調味料で美味しく味わうことができ、塩分や糖分の摂りすぎを抑えることができます。給食においても旬の食材を用いたメニューを多く取り入れ、薄味で調味し、子どもたちに秋の味覚を楽しんでもらえるようにしています。

新メニューのしっぽくうどんは数種類の具材を一度煮込んでから茹でてうどんにその具材をかけて作る香川の秋冬にかけてよく食べられている郷土料理です。



☆新メニュー☆ しっぽくうどん、さつまいもの白和え、焼きそばパン



★旬の食材メニューレシピ★ 和風きのこスパゲティー

- ＜材料＞大人2人分
- ・スパゲティー 120g
 - ・ツナ缶 50g
 - ・えりんぎ 15g
 - ・まいたけ 15g
 - ・しめじ 20g
 - ・たまねぎ 40g
 - ・ほうれん草 50g
 - ・にんにく 1かけ
 - ・油 5g
 - ・塩 少々
 - ・しょうゆ 6g
 - ・みりん 3g
 - ・焼きのり 1g
 - ・かつお出し汁 1カップ
- } A
- } B

＜作り方＞

- ① えのき、まいたけ、しめじは石づきをとり、一口サイズに切る。ほうれん草は2cm、玉ねぎはスライスに切る。かつお出汁を取っておく。
- ③ スパゲティーを茹でておく。
- ④ ほうれん草を茹でてあく抜きをして、流水にとり、水気をきる。
- ⑤ 油を引いたフライパンでにんにくを軽く炒め、Aの具材をしんなりするまで炒めたら油を切ったツナも加えてさらに炒める。
- ⑥ ほうれん草、かつお出汁を加えた後、Bの調味料で味を調える。
- ⑦ 具をスパゲティーと和えて焼きのりをかけて出来上がり。



子どもたちに人気のメニューです。
きのこの旨味が出て、とってもおいしいです。

お弁当の日

子どもたちが楽しみにしているお弁当会が9月から始まりました。
保護者の皆様 お忙しい中、ご準備ありがとうございます。
子どもたちはすごく嬉しそうに食べていま

