



給食だより



2022年 10月
イトンちどり保育園

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は一年を通して、食べ物が一番美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、ご家族で楽しい時間を過ごしてみてください。



新米の季節が
やってきました



お米は、日本の主食として健康を支えてきました。最近では「米離れは健康離れ」といわれるように、「ごはん」を食べることは健康に良いことがたくさんあります。改めて「ごはん」を見直してみてください。

お米は栄養の宝庫

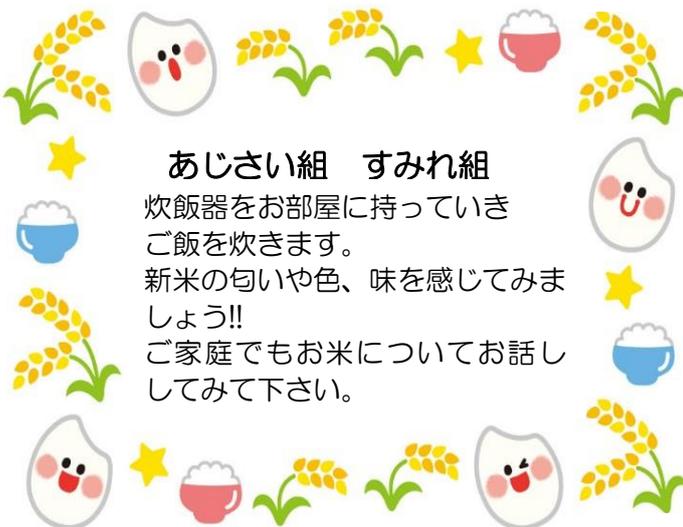
炭水化物・たんぱく質・カルシウム鉄・ビタミン B1・B2・食物繊維など、たくさんの栄養素が含まれていて体に良い食品です。

お米で脳を活性化

お米の主成分である炭水化物は、消化・吸収されると、ぶどう糖になります。ぶどう糖は脳の唯一のエネルギー源です。よく噛んで食べましょう。

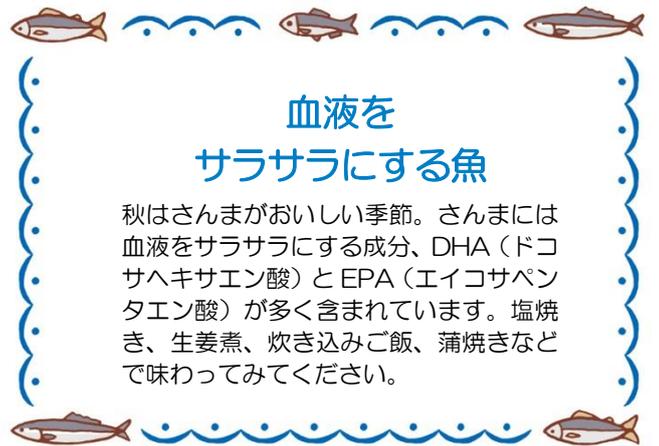
新米の炊き方

新米は普通のお米に比べて水分量が多いので、水加減を少なめに、少し固めに炊くことをお勧めします。



あじさい組 すみれ組

炊飯器をお部屋に持っていき
ご飯を炊きます。
新米の匂いや色、味を感じてみま
しょう!!
ご家庭でもお米についてお話し
してみてください。



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってください。

りんごのボンファム風



<材料>	<4人分>
食パン	2枚
バター	12g
グラニュー糖	10g
りんご	1/2個

<作り方>

- ① クリーム状にしたバターとグラニュー糖を混ぜ合わせ、食パンに塗る。
- ② 薄切りにしたりんごを①にのせて、オーブントースターで焼く。