



【令和元年 10月】

社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。  
たくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋のおいしいご飯や旬の食材を食べたいですね。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



### 【栄養メモ】 秋の味覚を楽しもう！

#### 【楽しいさつまいも掘り】

みんなで掘る楽しさや、獲れたうれしさ、自分で収穫したおいものおいしさは格別です。また、葉っぱやつるの様子、土に埋まっている姿、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。さつまいもも、さまざまな大きさや形があります。

育てる→収穫する→食べることは、子どもたちにとってかけがえのない体験になるでしょう。

#### 【栄養たっぷりのきのこ】

秋の食材に欠かせないきのこですが、食物繊維・ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでいます。香りがよく、和食から洋食までどんな料理にも合いますね。きのこを食べることで便通もよくなりますし、カリウムも多いため、余分な塩分を排出してくれる効果もあります。

★しいたけ …免疫力をサポートします

★エリンギ …食物繊維・ナイアシンが特に豊富

★えのきたけ …精神安定に効果的なアミノ酸のギャバが豊富

#### 【食べものなぞなぞ】

Q1. あるのに「ない」っていうくだものはなに？

Q2. たべるとあんしんするけーきはなに？

Q3. みそしるのなかにいるかめはなに？

A1. なし

A2. ほっとけーき

A3. わかめ



#### 【献立紹介】

☆ 鶏ごぼうご飯 ☆ …10/8(火)の給食で提供します。

《材料》 (作りやすい分量)

米	2合
鶏もも肉	50g
植物油	小さじ1
ごぼう	1/5本分
にんじん	40g(約2cm分)
料理酒	大さじ1
和風だし	小さじ1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1弱

①お米は洗って大さじ1の料理酒(分量外)を入れ、いつもと同じ水分量(白米モード)で炊飯する。

②鶏肉は食べやすい大きさに切って、油をしいた鍋で炒める。

③肉が白っぽくなったら、ささがきにしたごぼうと千切りのにんじんも油が回る程度に炒める。

④具材が浸るくらいの水(分量外)と和風だし、料理酒を入れて、ごぼうが軟らかくなるまで煮る。

⑤具材が軟らかくなったらしょうゆを入れて味を整え、炊けたご飯と混ぜ合わせて完成！

※幼児1人分の栄養量※

(エネルギー/248kcal、たんぱく質/4.1g、脂質/6.2g、ビタミンA/40μg、食物繊維/0.6g、食塩相当量/0.32g)