

給食だより

10月は爽やかな秋晴れが多くなる季節です。保育園では、この時期ピッタリな活動が予定されています。すみれ組、さくら組さんが植えたさつま芋の「芋ほり」作業です。給食では、子どもたちが一生懸命に掘った芋を使って「さつま芋汁」など・・・を予定しています。おかわり自由なので、たくさん食べて、秋のおいしい味覚をみんなで味わいましょう！



さつまいものごちそう～

5月にすみれ組、さくら組さんが植えた「さつま芋」。そろそろ収穫の時期をむかえます。13日はみんなでさつまいも掘りを行う予定です。収穫の喜びや土にふれる楽しさも味わえるとうれしいです。ほくほくとした食感で人気のさつま芋は、ビタミンCを多く含み、食物繊維も豊富です。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果もあります。みんなで大地の恵みをいただきましょう♪



ごはんをよく噛んで食べましょう

食べものをよく噛むと、体への消化・吸収がよくなります。また、顎の発育や脳の発達を促すと言われています。秋は新米がおいしい季節ですが、シンプルなごはんこそ、よく噛んで食べてみましょう。よく噛むことによって、すりつぶされたごはんのだ液がよく混ざり、より甘みを感じるからです。時間をかけてゆっくり味わい、この時期ならではの新米の味を堪能しましょう。



旬の食材「サンマ」

この時期を代表する魚で、刀のように長い魚です。秋のサンマは脂肪分が多く、その脂には血液をサラサラにする働きがあるEPAや頭の回転が良くなるといわれているDHAが含まれています。また、良質なたんぱく質やビタミンも豊富です。近年温暖化の影響により、水揚げ量が減少し、価格も割高になっていますが、大船渡市を代表とする魚の1つなので、旬のこの時期にたくさんいただきましょう！



「大豆」の 変身 !!

大豆はこんなに変わるんだよ～



豆腐

大豆を煮て絞る、その汁

(豆乳)をにがりで固めたもの。



みそ

大豆を麹で発酵させた調味料。



納豆

大豆を納豆菌によって

加工した発酵食品。



しょうゆ

大豆、麦麴、塩から

つくられた調味料。



豆乳

牛乳より低カロリーでオリゴ糖

が多いため腸内環境を整える。

「大豆」といわれて何を思い浮かべますか？ 秋に収穫される「大豆」にはたくさんのたんぱく質が含まれています。別名「畑の肉」といわれています。脂肪も多く含んでいて、栄養価の高い食材です。大豆は煮物などで食べたりしますが、加工された食品もたくさんあります。

上の絵の食材は、大豆が加工されて変身した食材で、保育園での給食で子どもたちが口にしている食材です。大豆ってこんなにも変化するんですね！大豆の収穫時期は10月下旬から11月頃のように。

