

# 10月の給食だより



令和2年10月1日

津屋崎保育園

涼しく過ごしやすい気候が、実りの秋・食欲の秋がきたことを教えてください。  
給食では、秋の食材を取り入れて、子ども達と一緒に‘食欲の秋’を楽しみたい  
と思います。

また、食べ物がおおいしく感じられるこの季節は、好き嫌いをなくす絶好の  
チャンスです。ご家庭でも旬の食材をたくさん味あわせてあげてください。

## おいしい秋の味覚

～収穫の秋、秋の味覚～



魚・・・(さんま、さば、いわし)  
カルシウム、DHAが豊富です。  
骨が丈夫になります。  
お米には足りない必須アミノ  
酸のヒスチジン、リジンを補います。

豆・・・(大豆、金時豆)  
豆は秋が旬。皮も柔らかく香り  
もいし味もおいしく豆を見返  
すきっかけになります、

野菜・・・(きのこ、ごぼう、さつまい)  
根っこのものがだんだんとおいしくな  
ります。大根は辛さがぬけて甘味を増  
してきます。

新米・・・秋になると収穫されるお米。  
水分量が多いため水少なめで  
炊く。甘いし香りもよく粘り気が  
強くもちもちしています。

果物・・・(りんご、柿、梨)  
ビタミンも豊富で夏の疲れた胃にも優しい  
秋のフルーツです。

## よく噛んで食べよう



1. 味覚の発達  
うす味でもおいしく、食品素材のもち味がわかります。
2. 消化を助ける  
唾液の分泌を高め、消化を助けます。
3. 頭の働きをよくする。  
脳の動きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。
4. 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ  
あごの発達を促します。
5. 言葉の発音をはっきりする



## 保育園のりんごはなぜ皮つき？

津屋崎保育園では三歳以上児になるとりんごは皮つきのまま食べます。  
これは子どもの成長のためのねらいがあります。

現代の食べ物は軟らかい食べ物が多く、子どもの咀嚼力が低下しています。少しずつ  
噛む力を育てるために、保育園では皮つきりんごを食べています。

りんごの皮はきれいに洗っていますので、衛生面でも子どもが安心して食べられるよう  
にしています。

ご家庭でも皮つきりんごやきゅうり、にんじんのステックなどを使って噛む力をそだてま  
しょう。

## 魚レシピ

さばのみそ煮

材料(4人分)

- さば・・・4切
- しょうが・・・1かけ
- 砂糖・・・大さじ1
- みそ・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1/2

【作り方】

- ①鍋に調味料をすべて入れ、煮立ったら  
薄切りにしたしょうがとさばを入れる。
- ②弱火で10～15分くらい時々煮汁をかけながら  
煮る。

