

令和7年10月1日



給食だより

栄 こども園

ようやく暑さが落ち着いてきて、秋の澄んだ空にさわやかな風が吹き始めましたね。過ごしやすい季節になってきて、子ども達の食欲も増してくる時期です。

そして、庭やホールでは一生懸命運動会の練習をしている園児たちの声が聞こえてきます。お昼にはお腹を空かせてもりもり給食を食べています。

さて、秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材が出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜなどに負けない体を作りましょう。

子どもと新米を 炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ。まずは、ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。

そして、新米のおにぎりを一緒ににぎると、さらにおいしく食べられますね。



こども園の人気メニュー!!

鮭のポテトチーズ焼き

鮭…4切れ
じゃがいも…2個
マヨネーズ…大さじ1
ピザ用チーズ…適量

- ① 鮭に料理酒と塩を少々ふっておく。
 - ②じゃがいもをゆでてつぶして、マヨネーズとピザ用チーズを混ぜる。
 - ③ ①の上に②のをせて焼く。
- ※ つぶしたじゃがいもが滑らかになるようにマヨネーズの量は調節してくださいね。

脳を育てる「DHA」

DHA (=ドコサヘキサエン酸) は、脳や網膜など神経系の働きに不可欠な栄養素で、母乳にも含まれています。DHA は、神経系の発育や発達を助けるため、脳の成長が著しい乳幼児期には特に重要な栄養素として注目されています。体内で作られる量が少ないので、食品から取り入れることが大切。魚介類の脂に多く、特にさば、あじ、いわしなどの青魚に多く含まれています。今年は旬のさんまも豊漁なので、新米と一緒に食べましょう。

今月のお誕生日会は15日(水)です!

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当(ご飯)はいりませんが、お箸を持たせてください。
- ★献立は、ハンバーガー、フライドポテト、マカロニサラダ、トマトと玉子のスープ、ジュース、いりこです。
- ★3時のおやつは、りんごケーキです。

