

きゅうしょくだより

令和4年10月1日
くろかわのぞみ保育園
No.127

新年度から半年が経ち、これからの秋・冬は色々な行事が待っています。9月は、そら組さんに3色食品群の話をしました。色んな食材が体にどんな役割りをしているかを真剣に聞いてくれて、色分けの質問にも沢山答えてくれていました。10月は31日のハロウィンに、そら組さんがかぼちゃのマフィン作りを予定しています。

旬の食材と料理

鮭：魚のピカタ
さんま：焼き魚
さつまいも：ふかし芋、いきなり団子、
りんごとさつまいものケーキ
里芋：野菜の煮物
のっぺうどん（汁）、
きのこ類：きのこごはん
チンゲン菜のソテー
ごぼう：五目豆
れんこん：れんこんのつくね焼き
チンゲン菜：チンゲン菜のソテー
果物：梨、りんご、柿



献立の紹介

- 食物繊維が豊富な旬の食材を使用した献立を取り入れました。
- 十三夜（10月8日）が「豆名月」と呼ばれることから5日に五目豆を取り入れました。
- 日本の郷土料理を取り入れました。
 - ・いきなり団子（熊本県）
さつまいもと小豆あんを小麦粉を練って伸ばした生地で包み、蒸したものです。
 - ・ゼリーフライ（埼玉県）
おからとじゃがいもで作る衣のついていないコロケのようなものです。小判のような形から、「銭フライ」と呼ばれるようになったと言われています。

食欲の秋

秋は気候も過ごしやすく、夏の暑さでおちていた食欲も回復し、実りの秋で食べ物もたくさん取れるので「食欲の秋」と言われています。芋・きのこ・野菜・果物・魚と秋が旬のものは種類も多く、魚も冬に備えて冷たい海で過ごせるように体内に脂を蓄えるため、脂がのっておいしく感じます。旬のものは栄養価も高いので秋の味覚をたくさん楽しめるといいですね。

♪食欲アップのポイント♪

食事に集中できる環境に

遊びながら、テレビを見ながらなどのダラダラ食べは、少量の食事が満腹中枢を刺激し「お腹がいっぱい」と錯覚を起こしてしまいます。食事時間は集中して食べましょう。

たくさん遊ぼう

空腹は何よりのごちそうです。体をたくさん動かしお腹をすかせましょう。

楽しく食べられるように

お友達や先生、家族との食事は、苦手な食べ物に挑戦する意欲を高めたり、マナーを身につけたりと大切な経験の場になります。「〇〇食べなさい」と言葉ばかりの強制にならないように気をつけましょう。

