

きゅうしょくだより

令和4年10月 なかのしまのぞみ保育園

旬の食材と料理

鮭：魚のピカタ
さつま芋：ふかし芋、いきなり団子、
りんごとさつま芋のケーキ
里芋：野菜の煮物
のっぺうどん
きのこ類：炊き込みごはん
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7日に五目豆、13日の「さつま芋の日」にちなんでおやつに「ふかし芋」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）
さつま芋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ッ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おいしいです。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。

