

食育だより 10月

のぎき幼稚園

いよいよ本格的な秋の始まり、秋は実りの季節です。日中も過ごしやすくなり、子どもたちは活動量も増え、食欲もぐんと増し心身ともに成長する時期でもあります。おいしい秋の食材がたくさん出回ってきます。旬のおいしい食材を食べ、たくさん遊んで、睡眠をとって元気に過ごしましょう。

食欲の秋



栗やさつまいも、梨、ぶどう、さんま、そして私たちの主食となるお米など...

秋は旬の食材が多く、食欲がそそられますね。「食欲の秋」の由来については諸説ありますが、「食べる楽しみこそが醍醐味だ」といった意味合いの言い回しからきているといわれています。



なぜ秋になると食欲が増すのでしょうか？

①セロトニンの分泌量が減る

セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、満腹感を与えて食欲を抑える働きがあります。

日光に当たる時間が関係していて、日光に当たる時間が短いと分泌が減り、長いと分泌が増えるといわれています。

②気温の低下

寒くなってくると、体内の脂肪を燃焼させて体温を保とうとします。基礎代謝が上がれば、その分エネルギーを消費してしまうため、本能的に冬を越えるための準備として体に多くの栄養素を取り込もうとして食欲が増します。



食欲が増すのは、2つの要因があるからだといえます。

夏の疲れを癒し、来るべき冬に備えて、秋は栄養豊富な飛び切りの食材を美味しくいただきましょう！

強い体を作る食事



★朝食をしっかり摂る

⇒主食＋主菜＋副菜＋汁物＋果物をそろえましょう

★おかずは一日三食、毎回食べる

⇒筋肉の材料となるたんぱく質が多いおかずを食べましょう

★野菜を残さず食べる

⇒生の野菜と共に冷凍野菜を活用する方法もあります

★牛乳を毎日飲む

⇒毎日コップ2～3杯で不足しがちなカルシウムを補いましょう

★果物を毎日食べる

⇒ビタミンと水分が豊富です

★補食は量と質、タイミングを考えて

⇒スポーツをする子どもは、必要な栄養をとるために、適度な補食が不可欠

★水分を積極的にとる

⇒補給をおろそかにすると命に関わります。こまめに飲む習慣をつけましょう



旬の食材 きのこと

【効能】

ガン予防→ガン予防に効果があるβグルカンが多く含まれている物

まいたけ、フナピー(ホワイトしめじ)、エリンギ

高血圧予防→水分を排出する作用のあるカリウムが多く含まれている物

しめじ、ひらたけ、エリンギ

骨粗鬆症予防→カルシウムの吸収をサポートするビタミンDが多く含まれている物

まいたけ、エリンギ、干し椎茸

便秘解消→便秘解消に効果がある食物繊維が多く含まれている物

まいたけ、しめじ、エリンギ

免疫力を向上→免疫力を高める栄養素のビタミンD、βグルカンが多く含まれている物

まいたけ、エリンギ、干ししいたけ



【まいたけの炊き込みご飯】

●材料● (3合分)

お米 3合
舞茸 150g
人参 6cmほど
油揚げ 1枚

★醤油 大さじ3
★たしの素 小さじ1
★オイスターソース 小さじ1
※まいたけをお好みのきのこに変えてもOK

●作り方●

①お米は洗って、水加減はいつもより少なめで20分ほど浸水させておく。(調味料を入れる分を考慮してお水をお好みに調整)

②具材を切る。油抜きした油揚げ・人参(長さ3cmで)共に細切りに舞茸は、食べやすい大きさに切ったり、裂いたりする。

③①の炊飯釜に★調味料を入れてよく混ぜる。②の具材を上に乗せて炊飯スイッチを入れる。

④ざっくり混ぜて出来上がりです！





令和6年度 10月給食よていこんだて(のぎき幼稚園)



日付	こんだて名			ちからがでる たべもの きいろ	おおきくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主食	主菜	副菜・汁物・デザート				
1日 火曜日	ごはん	さばのみそ煮	胡瓜とささみのごま和え かきたま汁	米、砂糖、ごま、片栗粉	さば、味噌、鶏肉、卵	生姜、もやし、胡瓜、人参、ねぎ	みりん、醤油、塩、だし
2日 水曜日	食パン 	コーンクリームシチュー	お野菜とベーコンのソテー バナナ	パン、じゃが芋、油	鶏肉、ベーコン	人参、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、キャベツ、パプリカミックス、バナナ	コンソメ、コーンクリームシチューの素、塩、こしょう
3日 木曜日	中華丼		春雨サラダ わかめスープ	片栗粉、米、春雨、砂糖、ごま油	豚肉、わかめ	玉ねぎ、白菜、人参、椎茸、生姜、胡瓜、コーン、ねぎ	中華味、醤油、みりん、塩、酢
4日 金曜日	ごはん	チキンソテーの トマトソースかけ	マカロニサラダ キャベツとコーンのスープ	米、油、マカロニ	鶏肉、ハム	ダイスタマト缶、玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン	塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、パセリ粉、エッグケア
7日 月曜日	ルーロー飯風 世界の料理 台湾		ひじきの中華サラダ 春雨と白菜のスープ	米、油、砂糖、ごま油、春雨	豚ミンチ肉、ひじき、ツナ	玉ねぎ、椎茸、竹の子、生姜、にんにく、キャベツ、人参、コーン、白菜、ねぎ	オイスターソース、醤油、酒、酢、中華味、塩
8日 火曜日	ごはん	さわらの照り焼き	キャベツのおかか和え しめじとわかめのすまし汁	米、砂糖	さわら、カニカマ、かつお節、わかめ	キャベツ、人参、しめじ	醤油、みりん、だし、塩
9日 水曜日	ごはん	豚の生姜焼き	もやしとハムのボン酢和え 切干大根と油揚げのみそ汁	米、油、ごま	豚肉、油揚げ、味噌、ハム	玉ねぎ、生姜、もやし、胡瓜、コーン、切干大根	醤油、酒、みりん、ボン酢、だし
10日 木曜日	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き	さつま芋と厚揚げの煮物 えのきと椎茸の中華スープ	米、ごま、砂糖、さつま芋、片栗粉	鶏肉、味噌、厚揚げ	人参、絹さや、えのき、椎茸、ねぎ	醤油、みりん、酒、だし、中華味、塩
11日 金曜日	 カレーライス		海藻サラダ ココアケーキ	じゃが芋、油、米、ホットケーキの素、砂糖	豚ミンチ肉、海藻サラダ、豆乳	人参、玉ねぎ、もやし、胡瓜、コーン	カレールウ、和風ドレッシング、ココア
14日 月曜日	スポーツの日						
15日 火曜日	運動会 代休日						
16日 水曜日	野菜しょうゆラーメン 		蒸ししゅうまい 白桃缶	中華種	豚肉、焼売	キャベツ、玉ねぎ、人参、白桃缶	醤油ラーメンスープの素
17日 木曜日	ごはん	鶏の照り焼き	さつま芋のごま和え 大根となめこのみそ汁	米、砂糖、油、さつま芋、ごま	味噌、鶏肉	インゲン、大根、なめこ	醤油、みりん、だし
18日 金曜日	マーボー豆腐丼		ミニコーンコロッケ もやしの中華和え	油、砂糖、片栗粉、米、ミニコーンコロッケ、ごま油	豆腐、豚ミンチ肉、味噌	玉ねぎ、生姜、もやし、胡瓜、人参	醤油、酒、中華味、酢
21日 月曜日	きのこの和風ピラフ 		ブロッコリーとツナの和え物 キャベツとウィンナーのスープ みかん缶	米、マーガリン、砂糖	ベーコン、ツナ、ウィンナー	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、みかん缶、コーン	だし、酒、みりん、醤油、コンソメ、塩
22日 火曜日	ごはん	酢鶏	お野菜のナムル 豆腐の中華スープ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏肉、豆腐	生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、キャベツ、ねぎ	醤油、酒、酢、ケチャップ、中華味、塩
23日 水曜日	黒糖ロール	ポークビーンズ	白菜のサラダ ピーチゼリー	黒糖入りテーブルロール、じゃが芋、油、ピーチゼリーの素	豚ミンチ肉、水煮大豆、ツナ	玉ねぎ、ダイスタマト缶、白菜、胡瓜、コーン	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、コンソメ、エッグケア
24日 木曜日	ゆかりご飯	白身魚フライ	かぼちゃのサラダ コンソメスープ	米、油	白身フライ	かぼちゃ、胡瓜、玉ねぎ、人参	ゆかり粉、ウスターソース、エッグケア、塩、コンソメ、こしょう
25日 金曜日	チャーハン		春雨の中華和え チンゲン菜と椎茸のスープ	米、油、ごま油、春雨、砂糖	豚ミンチ肉、カニカマ	ねぎ、コーン、玉ねぎ、胡瓜、チンゲン菜、椎茸	醤油、塩、こしょう、酢、中華味
28日 月曜日	ごはん	メンチカツ	花がんと南瓜の煮物 ほうれん草と揚げのすまし汁	米、油、砂糖	花がんと、油揚げ、メンチカツ	かぼちゃ、絹さや、ほうれん草	ウスターソース、だし、醤油、酒、みりん、塩
29日 火曜日	ごはん	ぶりのおろしポン酢かけ	コールスローサラダ 白菜と玉ねぎのすまし汁	米、油	ぶり、鶏肉	生姜、大根おろし、キャベツ、人参、コーン、白菜、玉ねぎ	酒、醤油、ボン酢、だし、塩
30日 水曜日	ごはん お誕生日会	鶏の唐揚げ	花野菜サラダ パンフキンシチュースープ キャラメルプリン	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖、キャラメルプリンの素	鶏肉、牛乳	生姜、カリフラワー、ブロッコリー、人参、コーン、かぼちゃ、玉ねぎ、グリーンピース	醤油、酒、酢、塩、こしょう、コンソメ、シチューの素
31日 木曜日	ごはん	豚の甘辛炒め	ミニ野菜コロッケ ごぼうとねぎのみそ汁	米、油、砂糖、ミニ野菜コロッケ	豚肉、味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごぼう、ねぎ	醤油、みりん、だし

*材料の都合により献立を変更する場合があります。

♡世界の料理 台湾♡ 【ルーロー飯】

「魯肉飯(ルーロー飯)」とは、豚肉を細かく刻んで甘辛く煮込み、煮汁ごとご飯の上にかけて丼です。台湾の大衆料理で、おもに醤油や砂糖、生姜などを使って豚肉を煮込みます。味つけや使う豚肉の部位はお店、家庭によってさまざまで、台湾のおふくろの味ともいわれています。見ためは日本の豚の角煮にも似ているが、味付けには中国料理に欠かせない八角という香辛料が使われており、日本料理ではなかなか味わえない風味を楽しむことができます。