



令和 4 年 1 0 月
 国立保育会 国立保育園
 園 長 青野 千晴
 調 理 担 当 宮澤・宮城・野間・大平

秋は体を動かすことが気持ちのよい季節です。たくさん遊んでおなかをすかせ、秋のおいしいごはんを楽しみましょう。きのこや里芋やお米などの旬の食材で栄養価の高い秋の味覚を味わいながら、健康な体作りをしていきましょう。

10月の食育目標：好きな食べ物を増やす

旬の食材を使った給食のおいしさを味わいながら、楽しい雰囲気の中で食べたり、ごはんと交互に食べたりすることで、よりおいしくなること経験し、好きな食材、献立が増えていけるように取り組んでいきます。

栄養たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート！

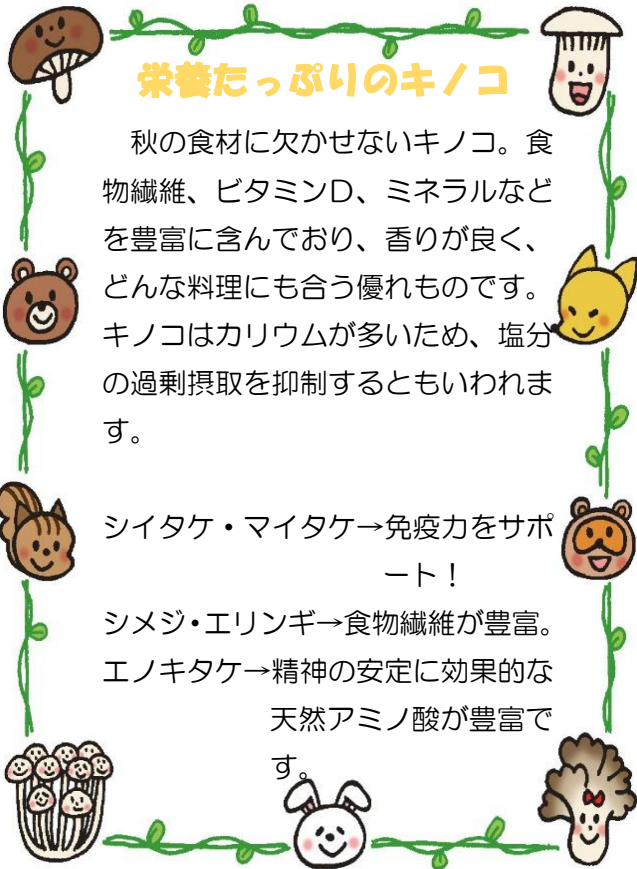
シメジ・エリンギ→食物繊維が豊富。
 エノキタケ→精神の安定に効果的な天然アミノ酸が豊富です。

みんなで食べよう

食卓は人間関係を育む場です。家庭ならお家の人と、園ならお友達や先生と食べる食事は、おいしくて楽しい条件がそろっています。食事の時間を楽しく分かち合いましょう。

順番に食べるともっとおいしい！

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずと一緒に食べることで、そのどちらかがよりおいしく味わうことができます。口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は、乳幼児期から大切な食習慣として身につけていきたいですね。



ふきよせごはん

10月のメニューより

☆材料（大人2人、子ども2人）

- もち米…1合
- 米…1合
- 水…330ml
- 昆布（だし用）
- 塩…小さじ1/2
- 人参千切り…1/4本
- 里芋 1.5角…2個
- ぶなしめじほぐし…40g
- 三温糖…小さじ1/2
- 醤油…小さじ1

※里芋をさつま芋や栗など、秋の食材に変えてもおいしくなりますのでおすすめです。

☆作り方

- ①米ともち米を研ぎ、水と昆布を加え炊飯器で浸水しておく。
- ②里芋のぬめりをとる。（塩もみ等）
- ③①に三温糖、塩、醤油を入れ軽く混ぜ、人参、里芋、ぶなしめじを平らになるようにのせて炊く。
- ④炊きあがったら、昆布を取り出しさっくり混ぜて盛り付ける。