



食育だより

10月号

令和4年9月22日
社会福祉法人 国立保育会
宮前おおぞら保育園 給食室

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、ご家族で楽しい時間を過ごしたいですね。

目を大切に！

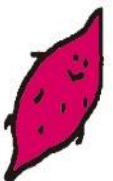
10月10日は、目の愛護デーです。

「10」を2つ並べて横にしたときに、眉と目の形に見えることから名付けられたそうです。目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

●**ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)

●**ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)

●**ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



10月の食育目標
「たくさん体を動かし、
たくさん食べる」

鮭の南蛮漬け

〈材料 大人2人、幼児2人分〉

- 鮭(50g)・・・6切れ
- 塩(下味)・・・少々
- 小麦粉・・・大さじ2
- 揚げ油・・・適量
- 玉ねぎ・・・60g
- 人参・・・30g
- 胡瓜・・・48g
- ～マリネ液～
- 酢・・・大さじ1.5
- 三温糖・・・小さじ2
- 油・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1/3強

〈作り方〉

- ① 鮭に塩で下味をつける。
- ② 野菜は茹でて、水気を切る。
- ③ 酢～塩を火にかけて、マリネ液を作る。
- ④ ③に②を漬ける。
- ⑤ ①に小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑥ 揚げた⑤をバットに広げ、上に④をのせ、味をなじませる。



HAPPY HALLOWEEN!

10月31日のハロウィンにはヨーロッパを起源とするお祭りです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものが、アメリカではカボチャになったそうです。

保育園では、10月31日にハロウィンメニューを提供します。子どもたちと是非楽しみにしてください。



食育活動の予定

「ドレッシング作り」

10月4日(火)・・・ほし組

「魚の解体」



10月26日(水)・・・つき、ひかり、にじ組