



10月 給食だよ！



暑い日が長く続いていましたが、日が暮れる時間が早くなり、少しずつ風も秋らしくなってきました。涼しくなってくると活動的になり、食欲も増してきます。秋にはたくさんの食材が旬を迎え美味しくなります。旬のものは栄養も豊富です。様々な食べ物を食べて、元気に過ごしましょう！



お米パワーを見直そう！



●成長をサポートする栄養素

栄養のバランスに優れ、たんぱく質、鉄分、ビタミンB群など、子どもの体に必要な栄養素も含まれています。

●脳と体のエネルギー源

体の中でブドウ糖となり、脳が働くのに必要なエネルギーになります。
また、ビタミンB群も多く含まれているため、疲労回復にも効果的です。

●消化吸収が良く、腹持ちが良い

消化が良いため胃腸への負担が少ないです。また、ゆっくり消化吸収されるため、パンや麺類よりも腹持ちが良く、エネルギーを持続させることができます。

●多様な調理法があり、様々なおかずにも合います。

炊き込みご飯、混ぜご飯、お粥など調理方法を工夫することで、飽きにくく、おひたしや焼き魚、ハンバーグ、酢の物など多様なおかずに合います。

給食レシピ紹介《ひじきおにぎり》

＜材料(g)＞ （幼児1食分）

米	32	干し椎茸	0.2	しょうゆ	1.7	酒	0.8
ひじき	0.6	鶏挽肉	8	みりん	1.7	塩	0.2
人参	5						

- ①白米を炊く。
- ②ひじきは水で戻し、洗う。干し椎茸は水で戻し、人参は細切りにする。
- ③鶏挽肉と②の食材と調味料を鍋に入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ④炊けた白米に③を入れ、混ぜたら出来上がり！