



10月 給食だより



令和4年10月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園



朝夕の涼しさや、虫の音が秋の訪れを感じさせます。秋はさわやかな実りの季節です。栗、きのこ、さつまい、さんまなどおいしいものが豊富に出てくる季節でもあります。秋にとれる魚には脂がたっぷりのってて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。ご家庭でも旬の食材に触れてみてはいかがでしょうか。



青森にはおいしいものがたくさん！

青森県には、たくさんの農林水産物があるよ。自然豊かな環境の中、育てられた食材は、新鮮で美味しく、栄養満点なものばかり！



まぐろ

まぐろの赤身は、鉄分やビタミンB12、そしてカリウムなどが豊富です。貧血やむくみなどの予防効果も期待できます。

りんご

りんごには、高血圧など生活習慣病の予防に効果がある食物繊維やカリウムが多く含まれています。

にんじん

にんじんは、β-カロテンが豊富に含まれています。抗酸化作用が強く、肌の老化やがんの予防効果が期待できます。



ながいも

ながいもには、不溶性食物繊維が特に多く含まれます。不溶性食物繊維は、胃腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して便通を促進します。

ごぼう

ごぼうは、水溶性と不溶性の2種類の食物繊維を含み、水溶性食物繊維のイヌリンは糖分の吸収速度をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を抑えるはたらきが期待できます。

食具の正しい持ち方

今月の食育のねらいは、『箸・フォーク・スプーンの正しい持ち方と食事に合わせた使い方を知る。』です。今回は年齢に応じた食具の持ち方の一例を示しました。



上にぎり
(1歳)



下にぎり
(1歳6か月)



指にぎり
(2歳)



鉛筆にぎり
(3歳)



箸へ
ステップアップ!

☆上の箸は鉛筆のように持つ。
☆食べ物をつかむときは、上の箸を動かす

柿を食べると医者いらす？

柿は日本人には古くなじみのある果物。『柿が赤くなれば医者が青くなる』ということわざがあるように、柿はビタミンCが豊富で肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪予防やストレス緩和の作用があります。皮のすぐ下の部分が甘くなっているの、皮はなるべく薄くむくとよいそうです。

ひよこ組(0歳児)給食の様子

もくもく

あむ