



給食後より



涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。ごはん、野菜、いも、くだものなど、秋の食べ物がおいしい季節になりました。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。旬の食材をたくさんとって、冬に向けて元気な体をつくりましょう。



給食目標

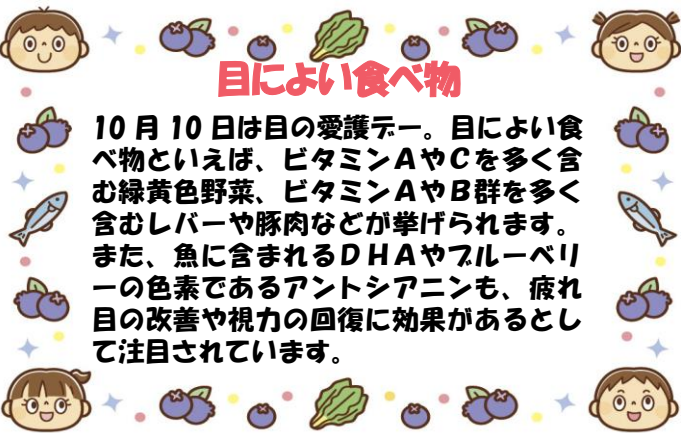
収穫の秋を楽しもう



コンベクションオーブンで蒸しているところです



宮崎大学の学生と一緒に育てた「カラーピーマン」を使って、「カラフル蒸しパン」を作りました。ピーマンの苦手な園児も、美味しそうにパクパク食べていました。



目によい食べ物

10月10日は目の愛護デー。目によい食べ物といえば、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を多く含むサーモンや豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。

<10月は食品ロス削減月間です>

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨ててしまう食品のことです。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響をあたえてしまいます。食品ロスを減らすために、家庭でできることは

- 食品ロスが出ないように必要な量を購入する
- 陳列されている賞味期限の順番に購入する
- 賞味期限の近い値引き商品を購入する
- 食べきれる分量を注文して、食べ残しを出さない

など、一人一人の行動が食品ロスを減らします。広い目で見れば食糧資源の有効利用や地球温暖化の抑制につながり、私たちの生活も守ることにつながります

日本ではどれくらいの食品ロスが発生しているの？



食べられるのに捨てられる食品の量は年間 約600万t
日本人1人当たりの食品ロス量は1年で 約47kg
これば日本人1人当たりが
毎日お茶碗1杯分(約130g)のごはんを捨てているのと同じ量になります。



☆おうちで食育☆

～親子クッキングの勧め～

食に興味をもつきっかけになるクッキング。子どもが「やってみたい」と言い出した時が始めどき。

できそうなことからチャレンジしてみましょう。

まだ手もとの危ない幼児期の子でも、混ぜたり、和えたり、野菜をちぎったり、探せばできることはたくさんありますよ！

苦手な野菜も、自分で作った料理なら食べられるかもしれません。



今月のメニューから豆乳もち1人分

- | | |
|-----------|---------|
| • 豆乳 60g | *きな粉 3g |
| • 砂糖 6g | *砂糖 3g |
| • 片栗粉 10g | *塩 |

☆鍋に豆乳を入れて砂糖と片栗粉を入れ良く混ぜます。

火にかけて、トロミがつくまでヘラで混ぜていきます。

しばらくしたら固まって来るので完成です
きな粉と砂糖を合わせて、かけて食べて下さい。

※熱いので気を付けて下さい。

