

10
月

給食 たより



R 元.10.1

木花こども園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。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。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間をすごしたいですね。



給食目標

収穫の秋を楽しもう

秋が旬の食べ物

野菜…にんじん・ごぼうなど

きのこ…しいたけ・なめこ・まいたけ・まつたけ

いも…さつまいも・さといもなど

果物…みかん・梨・ぶどう・柿など

魚…さんま・さけなど

その他…新米・くり・ぎんなんなど

◎秋が旬の食べものの中には、さつまいも、さといも、ごぼうなど「食物繊維」を豊富に含むものがあります。

食べ物を大切にしましょう！

食べ物が食卓に並ぶまでには、たくさんの人（食べ物をつくる人、食べ物を運ぶ人、食べ物を販売する人、食事をつくる人など）が関わっています。感謝の気持ちをこめて『いただきます、ごちそうさま』のあいさつをしましょう。

△ 秋も食中毒に注意 △

夏は気温が高いため、食中毒を意識する方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。特に魚介類は真夏より秋の方が菌が増殖しやすくなります。食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。調理済みの食品であっても、再度加熱するなどのご用心を。

☆予防の基本はこまめな手洗いです。衛生面には十注意しましょう。

子どもの味覚を大切に

食材は、種類や調理法によって味が変わります。秋の味覚のさつまいもや里芋などは、味付けをしなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で十分おいしく食べることができます。微妙な味の違いや食感、甘みや酸味などの味覚は、子供のころに育ちます。味覚の発達には普段の食事を薄い味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的。種類が豊富にある食材は、いくつか用意して食べ比べしてみるのもいいですね。

★今月のメニュー★1.21日

「かぼちゃのパンケーキ」《4個分》

- ①かぼちゃ 40g を加熱し、つぶす。
(生のまま小さく切ってもよい)
- ②ホットケーキミックス 80g、卵 1個、牛乳 50cc、バター 10g と①を混ぜあわせる。
- ③カップに入れ、180℃のオーブンで 15~20分焼く。
*好みでレーズンやチョコチップを混ぜる。



★ 誤嚥・窒息につながりやすい食材

- ①弾力があるもの →こんにゃく、きのこ、練り製品など
- ②なめらかなもの →熟れた柿やメロン、豆類など
- ③球形のもの →ミニトマト、乾いた豆類など
- ④粘着性が高いもの →餅、白玉団子、ごはんなど
- ⑤固いもの →かたまり肉、えび、いかなど
- ⑥唾液を吸うもの →パン、ゆで卵、さつまいもなど
- ⑦口の中でばらばらになりやすいもの →ブロッコリー、ひき肉など