



給食だより



まだ、日中は暑い日もありますが、過ごしやすい日も増えてきました。この時期は、食べ物が美味しく感じられます。たくさん身体を動かしてお腹を空かせて、食欲の秋を満喫しましょう！食べ過ぎには注意してくださいね。

🍚お米を食べよう！🍚

新米が出回る時期になりました。年内に精米、年明けに店頭で販売される米までが新米となります。米は私達の主食として食文化と伝統を培ってきました。日本の気候や風土が栽培に適していて、食料の安定供給の視点からも大切な食品です。日本人の食の多様化で消費が減少傾向にあります、農家の高齢化などで米の生産量も減少傾向にあります。自分たちの国で育まれた米を美味しく食べましょう。

新米を美味しく食べるのに、炊き方とともに気をつけたいのが保存方法。精米して美味しく食べられる時期は、7月～9月で2週間ほど、10月～3月が1ヶ月ほどとされています。精米してから早く食べるのが、美味しく食べる条件になります。少しでも長く美味しくお米を食べるためには保管方法も大切です。おススメ保管場所は、冷蔵庫の野菜室です。米は、精米して時間がたつと表面の脂肪が酸化し、味が落ちるとされています。15℃以下で保存するとそれが防げ、虫もつきません。野菜室に保存しておく場合、密閉容器がよいです。ペットボトルでかまいません。湿気や匂いを防ぎ、省スペースで収納可能です。ビニール袋で野菜室に保管すると酸化するだけでなく、他の物の匂いが米に移ってしまい、味が落ちる要因になってしまいます。市販されている米のビニール米袋は、流通上の都合で目に見えない小さな穴があいていて、そこから酸化が進んでしまうのです。少しの工夫で、少しでも長く美味しい米を食べれたら、嬉しいですね。

🍁秋は、食べ物い～っぱい🍁

秋は、「実りの秋」、「収穫の秋」とも呼ばれます。野菜なら、さつまい、牛蒡、かぼちゃ。魚は秋鮭、秋刀魚、鯖。果物であれば、葡萄、林檎、柿など、旬の食材が豊富に出回る季節です。旬の食べ物は栄養価が高く、比較的、安価になりやすいです。今年は秋刀魚が昨年より大漁だそうで、近年の中では安価で買えそうです。

さつまいは、寒さと乾燥に弱いので1本ずつキッチンペーパーで包んで新聞紙で包み、ポリ袋に入れ常温保存するとよいです。かぼちゃは、種とわたの部分から傷むので種とわたを取り、冷蔵の場合は3～4日、すぐに使用しない時は、水分をしっかりと取り調理しやすい大きさに切り分け、小分けシラップに包んで保存袋に入れ冷凍します。泥付き牛蒡は、15℃以下の陽の当たらない涼しい場所だと常温保存可能です。乾燥すると品質が落ちてしまうので、新聞紙などでしっかりと包んで保存すると良いです。調理しやすい大きさに切った場合、食感を保つために湯に1分ほど入れてから冷まし、水気を拭き取り保存袋に入れて冷凍保存するとよいそうです。



3-5歳児				1-2歳児			
	給与栄養量	目標量	達成率%		給与栄養量	目標量	達成率%
エネルギー Kcal	493	574	86	エネルギー Kcal	464	473	98
たんぱく質 g	19.4	23.0	84	たんぱく質 g	18.9	18.9	100
脂質 g	14.3	17.2	83	脂質 g	15.6	14.2	110
カルシウム mg	215	259	83	カルシウム mg	221	200	146
鉄 mg	2.4	2.5	96	鉄 mg	1.9	2.1	90
ビタミンA μg	164	202	81	ビタミンA μg	167	187	89
ビタミンB1 mg	0.33	0.31	106	ビタミンB1 mg	0.3	0.25	120
ビタミンB2 mg	0.36	0.36	100	ビタミンB2 mg	0.44	0.27	163
ビタミンC mg	2.7	2.0	135	ビタミンC mg	2.2	2.0	110

👤子ども達の様子👤

まだまだ日差しも強いなかですが、元気に運動参観の取り組みをしたり、外遊びをしたりしています。これだけ身体を動かしていると、水分補給の回数も増えるので、食べる元気がなくなるかなと少し心配になりますが、給食を運ぶ時間には、「疲れた～！今日のご飯なに？」と聞いてくれます。しっかり身体を動かしてきた証拠ですね。しっかり食べて、体調万全で、本番当日を迎えられたらなと願っています。

