



10月 給食だよ

2023年9月29日
ナーサリーつづき
栄養士 大江 爽加

9月は、給食室改修工事へのご協力ありがとうございました。

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、と色々なことに取り組みやすい季節ですね。
秋は食べ物の美味しい季節です。たくさん身体を動かしお腹を空かせて、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。さつま芋に栗、きのこや新米など、たくさんの秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。



今月のテーマは「便秘解消」についてです。

秋野菜である、さつま芋・人参・ごぼうなどの根菜類には食物繊維とカリウムが多く含まれています。食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから「第6の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。

食物繊維の働き...

- ・血糖の上昇を抑える
- ・体内にある不要なものを吸着して体外に排出する
- ・腸の運動を促進してスムーズな排便を促す
- ・満腹感を得やすい
- ・腸内の善玉菌を増やし腸内環境をよくする



このように、食物繊維は便秘解消に役立つ働きがあります。
食物繊維やカリウムは秋の味覚であるきのこ類や、果物、海藻類にも多く含まれています。
また、カリウムは体の余分な水分を排出してくれるので、むくみを改善してくれる効果があります。
今が旬の秋の味覚を食生活に取り入れることで、腸内環境を整え、便秘解消など嬉しい効果があります。
秋の味覚を積極的に料理に取り入れてみましょう。

秋野菜の代表として、さつま芋について
右にご紹介したいと思います。
さつま芋を使ったレシピも次のページで
紹介しているので、ぜひご自宅でも
さつま芋を味わってみて下さい。



サツマイモ

サツマイモが甘い理由。それは、エネルギーの元になる“でんぷん”が、アミラーゼという酵素のおかげで“糖”に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。

- 【ベニアカ(キントキ)】皮の色、形が整っていて味もおいしい。「きんとん」などによく使われます。
- 【ベニハヤト】カロテンやビタミンCが多く含まれています。
- 【コウケイ】育てやすく、全国で作られています。
- 【ジョイホワイト】癖がなく、さわやかな香りの焼酎が出来上がります。
- 【ベニアズマ】甘味が強く、味が良い。全国で作られています。
- 【サツマヒカリ】あっさりした甘味で、貯蔵性にたけています。
- 【エレガントサマー】苦みが少なくおいしい。サラダ、つくだ煮、いため物などにしても、食されます。
- 【アヤムラサキ】アントシアニン色素の影響で、色は紫。
- 【コガネセンガン】たくさんとれ、かりんとうやイモあめなどにも使用されています。

きんとん



サツマイモごはん



焼きイモ



イモケンピ



イモあめ



大学イモ

スイートポテト



スイートポテト

実りの秋、食欲の秋にちなんで、旬のさつまいもを使ったレシピを紹介します。
簡単にできるので、お子さんと一緒に作ってみるのもいいですね。



◆材料

さつまいも	225g (約1本)
油	23g
メープルシロップ	38g
砂糖	5g

◆作り方

- ①さつまいもは適当な大きさに切る。
- ②切ったさつまいもは蒸す、もしくは茹でて柔らかくする。
電子レンジでの加熱でもOK
- ③柔らかくなったさつまいもを潰してマッシュにする。
- ④全ての材料を混ぜる。
- ⑤好みの形に形成し240℃6分のオーブンで焼く。



☆10月の献立ポイント☆

- ・13日(金) お誕生日会メニューとして、
お昼に、「キャロットライス・豆乳コーンスープ・チキンステーキ・みかんサラダ」
おやつに、「秋色パウンドケーキ ホイップクリーム添え」を提供します。
- ・19日(木) お昼に、高知県の郷土料理「ぐる煮」を提供します。
- ・31日(火) おやつに、ハロウィンにちなんで「パンプキンスコーン」を提供します。

園で提供がない食材アレルギーがある場合について

今年度8月より園で提供されない食材によるアレルギーの場合にも自治体に報告する運びとなり書類を提出していただくこととなりました。

園で提供がある、卵、小麦、乳・乳製品アレルギーについては引き続き書類提出と面談を実施、園で提供がない食材(ナッツ類、ピーナッツ、キウイなど)アレルギーについては、書類を提出していただき面談は実施しない方向です。保育園に申請していない食物アレルギーがある方、または疑いのある方はお申し出ください。症状が出て受診し、結果や診断が出るまでの間は自宅よりお弁当、おやつ、水又は麦茶と食具をご持参下さい。

〔 乳児…朝おやつ、弁当、午後おやつ、水又は麦茶、食具 〕
〔 幼児…お弁当、午後おやつ、水又は麦茶、食具 〕

〈 給食室からのお願い 〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。



10月の摂取栄養量

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg
乳児	505	18.8	16.7	272	1.9
	500	20.7	13.9	225	2.3
幼児	559	20.7	17.4	248	2.4
	585	24.2	16.3	270	2.5

- ・乳児・幼児ともに上段は10月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつの園での1日平均摂取栄養量です。