



# 10月 給食だより

大宮みちのご保育園

いよいよ秋本番！秋は「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように何をするにもよい季節です。そして何ととっても「食欲の秋」「実りの秋」！この時期はおいしい食べ物がたくさん出回ります。今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、運動もしっかりして、元気な体を作りましょう。

## お米をたべよう！

### <お米の栄養>

お米の栄養の 80%近くを占める炭水化物は、体の中でブドウ糖となってエネルギーに変わります。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。また、ビタミンB群も多く含まれているため疲労回復にも効果的です。

### <ごはんを食べると良いこと>

- ◎よくかんで食べるため頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎パンや麺にくらべて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。

最近パンや麺などの割合が増えてきたり、おかずの量が多くなって、お米の消費量が減ってきています。米離れは健康離れといわれるように、ごはんを食べることは健康に良いことがたくさんあります。秋は新米の季節でもあります。この機会に「お米」の大切さを見直してみたいはいかがでしょうか。

今月の郷土料理  
新潟県 鮭の焼きつけ



焼いた鮭をしょうゆで作ったたれに漬け込んだものです。



### 鮭の焼きつけ

<材料>こども2人分

・鮭 80g ・しょうゆ 1.25g ・みりん 1.25g

<作り方>

- ① 鍋にしょうゆ・みりんを入れ煮切り冷ます
- ② 鮭を焼く。
- ③ 焼きあがった鮭を熱いうちに①に漬け込む。

※焼きたての鮭を漬け込むと味がしみます。