９月　給食だより

白岡みちのこ保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。夏の疲れで体調を崩さないためにも、秋が旬の食材を取り入れバランスの良い食事を心がけましょう。様々な秋の味覚を味わう中で、旬のものをいただく喜びを子ども達に伝えて行けたらと思います。

「乾物」で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。ちょっと古くさい？と思われがちですが、乾物は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に！　乾物の知識を増やして活用しましょう。

★乾物の利点

◆うま味が増える

乾燥させることでうま味のもとであるグアニル酸やグルタミン酸がアップ。だしが出て、様々な料理をおいしくします。

給食では
ひじき…ひじきご飯、炒り豆腐
わかめ…酢の物、サラダ、みそ汁
切干大根…みそ汁、煮物、サラダ
高野豆腐…煮物、高野豆腐のラスク
などメニューに加えています！

◆栄養が豊富

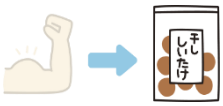
常備している乾物を、いつもの料理にちょっと加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補うことができます。

・鉄分補給（ひじきなど）
酸素を全身に供給して貧血を予防

・食物繊維補給（わかめ・かんてんなど）
腸内環境を改善して便秘を予防

・カルシウム補給（干しえび・ごまなど）
丈夫な骨や歯を作る

・ビタミンD（干ししいたけなど）
カルシウムの吸収促進



9/2～9/5まで大豆week!!
色々な大豆製品を使った
献立になっています

～ ９月の食育活動 ～

9/10 にくま組で乾物に触れる体験を行う予定です。「見て、触って、匂いをかいで」水に戻した後の変化を観察し、変化や食材の面白さを感じとってもらえたらと思います。

9/3 にぞう・らいおん組で大豆がどのように育っていくのかを、子どもたちと一緒に学ぶ予定です。普段食べている豆腐や味噌などが大豆からできていることを知り、食への関心に繋がればと思います。