

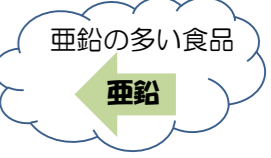


# 9月の給食だより

2023(令和5)年度  
大門未来園

今月の旬の食材は・・・なす・小松菜・ねぎ・しいたけ・しょうがなど

献立名 お好み焼き スティックきゅうり 梨



プールに夏祭りとお楽しみだった夏も終わりに近づき、あっという間に秋の風が吹いてきました。とても暑かった今年の夏を乗り越えた子どもたちは、大きく頼もしくなったように感じます。これからはスポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋です。旬の美味しい食べ物を取り入れ、食欲の秋を楽しめるような給食を作りたいと思います。

さて、今月と来月は「亜鉛」についてのお話です。世間では亜鉛の重要性についてはあまり知られてませんが、非常に重要で、体の中で物凄い役割を担っているんですよ。



## 今月のテーマ「亜鉛と子どもの関係①」



### ☆亜鉛ってどんなもの??

鉄やカルシウムなど、成長著しい幼児期に必要な栄養素はたくさんありますが、亜鉛もそのうちの1つです。最近では、10人に1~2人の子どもが病的に亜鉛が欠乏しているというデータもあります。亜鉛は人間の体を作るために必要なミネラル成分で、筋肉、骨、肝臓、脳、腎臓、などさまざまな組織に存在し、心身の成長や発育、免疫機能など体内でのさまざまな働きをサポートしてくれています。亜鉛を含むミネラル成分は体内で作成することはできません。そのため日々の生活の中で亜鉛を積極的に摂取していくことが大切です。

### ☆亜鉛不足の症状

このような症状でお困りではないですか?原因の一つに亜鉛不足が関係しているかも!?

|            |         |       |            |       |
|------------|---------|-------|------------|-------|
| イライラ 怒りっぽい | 低身長     | 味覚障害  | 胃腸の状態が悪い   | 食欲がない |
| 風邪を引きやすい   | 傷の治りが遅い | 不安が強い | 皮膚炎 おむつかぶれ | 貧血気味  |

### ☆亜鉛を多く含む食品例(100gあたり)

たんぱく質の多い食品には亜鉛が豊富!



| 摂取推奨量(mg/日) |      |
|-------------|------|
| 成人男性        | 10mg |
| 成人女性        | 8mg  |
| 1~2歳児       | 3mg  |
| 3~5歳児       | 4mg  |

次回10月のおたよりで、亜鉛を上手に摂る方法についてお伝えします(^o^)

### 食育の様子

#### りす組 『玉ねぎの皮むき』

りす組さんが玉ねぎの皮むきをお手伝いしてくれました。涙が少し出してしまう子もいましたが、指先を使ってみんな上手に真っ白の玉ねぎにしてくれましたよ!給食のかき揚げには玉ねぎが沢山!美味しく食べていました!

#### そう組 『ナン作り』

おうちの人に見守られながらナンづくりをしました。薄すぎず厚すぎず見本を見ながら丁度良い厚さに生地を伸ばし、ヘラを持ってホットプレートの前へ!フクフク膨らむ様子や、焼き色がつく様子をしっかりと観察しましたよ!出来上がったナンは給食のカレーと一緒に食べました!美味しかったね!♪

| お好み焼き  |        | 作り方   |
|--------|--------|---|
| 材料名    | 量(4人分) |   |
| 豚肉     | 60g    | ①豚肉・えびは炒めておく。<br>②にんじん・キャベツは千切りにし、もやしは食べやすい長さに切る。ねぎは小口切りにする。<br>③卵は溶きほぐし、ながいもはすりおろしておく。<br>④冷ました①と②・③・薄力粉・天かす・水・塩を混ぜ合わせ、油を引いたホットプレート又はフライパンで焼く。<br>⑤焼きあがったらお好みソースを塗り、青のり粉・魚粉・マヨネーズをのせる。 |
| むきえび   | 28g    |   |
| にんじん   | 20g    |   |
| キャベツ   | 80g    |   |
| もやし    | 80g    |   |
| ねぎ     | 20g    |   |
| 卵      | 2個     |   |
| ながいも   | 20g    |   |
| 薄力粉    | 60g    |   |
| 天かす    | 32g    |   |
| 水      | 60g    |   |
| 塩      | ひとつまみ  |   |
| お好みソース | 大さじ2   |   |
| 青のり粉   | 少々     |   |
| 魚粉     | 少々     |   |
| マヨネーズ  | 小さじ2   |   |



| スティックきゅうり |        | 作り方   |
|-----------|--------|---|
| 材料名       | 量(4人分) |   |
| きゅうり      | 80g    | ①きゅうりは4~5cmの長さに切り、さらに縦に食べやすい棒状に切る。<br>②水で冷やし水気をきって塩を振る。 |
| 塩         | ひとつまみ  |   |

## おやつレシピ

| チーズビスケット |        | 作り方   |
|----------|--------|---|
| 材料名      | 量(4人分) |   |
| 薄力粉      | 80g    | ①薄力粉に塩を加えてふるいにかけたら、粉チーズを加えてよく混ぜる。<br>②バターと牛乳をボールに入れ、湯せんでバターを溶かす。<br>③①に②を加えて混ぜ、ビスケット生地を作る。<br>④打ち粉を振り、③を麺棒でのばして4~5mmの厚さにする。<br>⑤④を幅1.5cm長さ7cmに切って、中央をひとねじりし、170℃のオーブンで10~15分焼く。 |
| 塩        | 少々     |   |
| 粉チーズ     | 大さじ2   |   |
| バター      | 20g    |   |
| 牛乳       | 40g    |   |
|          |        |   |

| カレーピラフ |        | 作り方  |
|--------|--------|--|
| 材料名    | 量(4人分) |  |
| 米      | 100g   | ①米は洗っておく。<br>②ウインナーは半月切り、黄ピーマン・赤ピーマン・ピーマン・にんじんは粗みじん切りにしておく。<br>③炊飯器に米と調味料を入れてよく混ぜ、②を入れて炊く。 |
| ウインナー  | 24g    |  |
| 黄ピーマン  | 8g     |  |
| 赤ピーマン  | 8g     |  |
| ピーマン   | 8g     |  |
| にんじん   | 18g    |  |
| ケチャップ  | 大さじ1   |  |
| コンソメ   | 小さじ1/2 |  |
| 塩      | 少々     |  |
|        |        |  |

## 離乳食レシピ

| もやしとえのきの卵とじ (9~11か月) |        | 作り方  |
|----------------------|--------|--|
| 材料名                  | 量(1人分) |  |
| もやし                  | 3本     | ①もやしとえのきだけは粗みじん切りにする。<br>②耐熱容器に①を入れ、ラップをかけてレンジ(600W)で約1分加熱する。<br>③②に溶き卵、だし汁、しょうゆを加えて混ぜ、さらに約30秒加熱する。取り出して熱いうちに一口大にほぐし、器に盛る。 |
| えのきだけ                | 3本     |  |
| 溶き卵                  | 小さじ2   |  |
| だし汁                  | 小さじ2   |  |
| しょうゆ                 | 少々     |  |