



10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・・・さつまいも・きのこ・ほうれん草・柿など

木々が色づき、朝晩には冷たい風が吹くようになりました。虫たちの鳴く声が秋の始まりを感じさせます。秋は体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん遊んでお腹をすかせ、秋の美味しいご飯を楽しみたいですね。さて、今月も引き続き「亜鉛」についてのお話です。亜鉛不足を予防、改善するための方法についてご紹介します！



今月のテーマ 『亜鉛と子どもの関係②』



☆亜鉛はどのくらい摂ったらいいの？

一日に必要な亜鉛の摂取量は、右のように年齢や性別で異なります。「国民健康栄養調査」によると、亜鉛の平均摂取量は20歳以上の男性で9.2mg、女性で7.7mgと推奨量を下回っています。亜鉛は成長期の子どもや、偏った食事をしているダイエット中の人、妊婦や授乳婦、食べる量が少ない高齢者などに不足しがちな栄養素です。一日の食事の中に、あと少し、亜鉛を取り入れてみませんか？(〇)

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

☆亜鉛を多く含む食品例(mg)

白ご飯(100g)	0.6	牛乳(100mg)	0.4
牡蠣(2粒)	3.2	チーズ(一切れ)	0.6
さんま(1尾)	0.8	納豆(1パック)	0.8
さば(1切れ)	0.9	木綿豆腐(半丁)	0.9
しらす干し(5g)	0.2	きな粉(大さじ1)	0.3
塩蔵わかめ(10g)	0.3	アーモンド(5粒)	0.3
牛レバー(40g)	1.5	干しいたけ(1個)	0.1
鶏レバー(40g)	1.3	切干大根(10g)	0.2
鶏もも肉(40g)	0.6	ごま(大さじ1)	0.2
卵(1個)	0.7	ココア(小さじ1)	0.1

<取り入れ方の一例>

- ①肉・魚・豆類などたんぱく質の多い食材を使う
- ①副菜に切干大根を使う、すりごまをプラスする
- ②おやつをスナック菓子からチーズやナッツにする

白ごはんの量について

- ひよこ・あひる・いす組……約80g
- うさぎ・ぞう・らいおん組……約100g

園の給食では上記の量を目安に白ご飯を提供しています。自由参観の際に展示していましたが、ご覧いただけましたでしょうか。成長や健康の維持に欠かせない量です。食べる量には個人差があると思いますが、お子さんのお弁当箱に詰める白ご飯の量をもう一度確認してみてくださいね。白ご飯(100g)を1日3回食べると亜鉛は1.8mgも摂取できますね(*^^*)

ビタミンCやクエン酸と一緒に摂取すると、亜鉛の吸収率がUP!!

牡蠣や魚にレモンを絞って食べることは、実は栄養の吸収面でも

食育の様子

あひる組 『かいわれの種まき』

水を含ませたお布団(コットン)の上に、かいわれの種を優しくつまんで置き、アルミホイルでお部屋を暗くしました。かいわれは種まき後、約10日間という短期間で生長します。観察すると、毎日生長を感じられる野菜ですね(^_^)大きくなったかいわれを収穫してみてくださいね!

ぞう組 『ケチャップ作り』

畑で育てたトマトを使って食育をしました。何を作るかは秘密にしておきました(*^^*)トマトの皮をむいて種を取り除き、調味料と一緒に鍋にいれてグツグツ...。あっという間に完成すると、「ケチャップだ!!」と大正解♪給食でフライドポテトにつけて食べました(^_^)

献立名 牛肉の甘辛煮 キャベツのレモン酢和え バイクドかぼちゃ 柿

亜鉛の多い食品

亜鉛

牛肉の甘辛煮		作り方
材料名	量(4人分)	
牛肉	160g	①白ごまは炒って半ずりにしておく。 ②牛肉は炒めて、砂糖・しょうゆ・みりんで味を付ける。 ③②に①を振り入れる。
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1	
白ごま	大さじ1	

キャベツのレモン酢和え		作り方
材料名	量(4人分)	
しらす干し	8g	①しらす干しは熱したごま油でカリカリに炒める。 ②キャベツは5mm幅の千切りにして茹で、きゅうりは輪切りにして熱処理をし、水で冷やして水気をきる。 ③干しわかめは水で戻して熱処理をし、水で冷やして水気をきる。 ④砂糖・しょうゆ・レモン汁・塩を合わせ、①~③を和える。
ごま油	4g	
キャベツ	120g	
きゅうり	60g	
わかめ(干・カット)	1.2g	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
レモン汁	大さじ1/2	
塩	少々	

レモンで亜鉛の吸収率アップ!



バイクドかぼちゃ		作り方
材料名	量(4人分)	
かぼちゃ	200g	①かぼちゃは繊維の向きに添って5~7mm幅のうす切りにする。 ②油と塩をまぶして天板に並べ、230℃のオーブンで約10分焼く。 ※フライパンで焼いても良い。
油	小さじ1	
塩	ひとつまみ	

おやつレシピ

きなこボール		作り方
材料名	量(4人分)	
さつまいも	200g	①さつまいもは皮をむき、茹でて熱いうちにつぶす。 ②きな粉・砂糖・塩を混ぜておく。 ③つぶしたさつまいもにマーガリンと砂糖を加えてよく混ぜる。 ④③を一口大に丸め、②のきなこをまぶす。 ※きな粉をココア(20g)に変えても美味しく、亜鉛も豊富♪ココアの場合は砂糖・塩は混ぜなくても良いです。
マーガリン	16g	
砂糖	大さじ1	
きな粉	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
塩	少々	

離乳食レシピ

納豆入りつくね(9~11か月)		作り方
材料名	量(1人分)	
納豆	10g	①納豆は茶こしに入れて熱湯を回しかけ、湯を切ってみじん切りにする。 ②溶き卵に納豆と鶏ひき肉を入れて軽く混ぜ、平たく丸める。 ③中に火が通るまでしっかりと両面をやく。
鶏ひき肉	10g	
溶き卵	少々	