



10月の給食だより

2024(令和6)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

献立 魚の味噌焼き ほうれん草と春雨のサラダ かぼちゃの甘煮 柿

暑い夏も過ぎ去り、過ごしやすい季節がやってきました。いよいよ秋本番ですね。秋は「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように何をすることも心地よい季節です。そしてなんと「食欲の秋」「実りの秋」！この時期は美味しい食べ物がたくさん出回ります。スーパーへ行くと、さんま・きのこ・さつまいも・柿など秋が旬の食材がたくさん目に留まります。今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、しっかり体を動かして寒い冬に立ち向かう元気な体を作りましょう！

10月10日は「目の愛護デー」です



目の愛護デーとは、目を大切にしよう！という日です。10を横にすると目とまゆの形に見えることから制定されました。私たちの生活はテレビやパソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使してしまいがちな環境にあります。目の疲れをそのままにしていると、視力の低下やドライアイなどにつながってしまいます。目を大切にするためには、しっかり睡眠をとって目を休ませることに加え、食べ物から目に良い栄養を摂ることが重要です。お子さんと一緒に目の健康について考えるきっかけにしてみてください。目の健康を保つために「ビタミンA」が活躍します！

ビタミンAの働き

- ◎目の働きを助ける
- ◎粘膜を強くする
- ◎肌を健康に保つ

ビタミンAが不足する

- ◎暗いところがみえにくくなる



ビタミンAが多い食べもの

- ◎レバー ◎牛乳 ◎卵
- ◎うなぎ ◎にんじん
- ◎ほうれん草 など
- ※色の濃い野菜



こんなにすごい！
お米パワー！！

新米がおいしい季節になりましたね♪お店などでも出回っている頃だと思います。園でも新米を提供していますよ。お米の主成分は炭水化物で、体や脳のエネルギーになります。たんぱく質やビタミン・ミネラルも含まれており、栄養バランスのよい食品といえます。また、お米は淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べる事ができます。そんなお米はできるまでたくさんの手間がかかります。大切に手をかけて育てられたお米だから、感謝の気持ちをもち大事に食べたいですね(^^)



食育の様子



あひる組
あひる組さん初めての食育で、かいわれ大根の種まきをしました。かいわれ大根の生長過程についての説明を一生懸命聞き、かいわれ大根の実物をしっかり観察しました。種まきでは、濡らせたコットンの上に種をまくという作業を自分でやってみようと頑張る姿が見られました(^^)
どんな風に生長していくのか、おうちでも観察してみてください♪



らいおん組
ピザ作りをしました(^^)ピザ生地に自分たちで、好きなようにそれぞれ具材をのせて、夏野菜入りのピザを作りました☆お友だちのことを考えながら、のせすぎないように、自分の順番も待ちながら、みんなで楽しくクッキングをしました！
ピザを焼いている間は、野菜スタンプを使って、製作もしましたよ♪出来上がったピザはべろりと完食でした☆
作って食べて、製作にして思い出に残るピザ作りになりました(*^^*)

魚の味噌焼き		作り方
材料名	量(4人分)	
さば(切り身)	4切	①さばの皮に十文字に切り込みをいれておく。 ②中味噌、はちみつ、しょうが汁を合わせて味噌だれを作る。 ③①の水気をふき、オーブンで焼き②を塗ってさらに焼く。
中味噌	大さじ1	
はちみつ	大さじ1	
しょうが汁	小さじ1	
		※さばの代わりに あじ・さわら・かつおでもOK

ほうれん草と春雨のサラダ		作り方
材料名	量(4人分)	
ほうれん草	100g	①はるさめは湯で戻し、食べやすい長さに切る。 ②ほうれん草は2cmの長さに切り、にんじんは千切りにして茹でて冷水にとり、水気を切る。 ③ハムは半分に切ってから細切りにし、熱処理する。 ④調味料を合わせ、①②③を和える。
春雨	20g	
ロースハム	20g	
にんじん	20g	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
酢	大さじ1	
ごま油	小さじ1/2	

かぼちゃの甘煮		作り方
材料名	量(4人分)	
かぼちゃ	160g	①かぼちゃは食べやすい大きさに切る。 ②鍋にかぼちゃ、砂糖、塩を加え、かぶるくらいの水を入れて煮る。
砂糖	小さじ1	
塩	一つまみ	

おやつレシピ

スイートポテト		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、大きめの輪切りにして茹でて、熱いうちによくつぶす。 ②①にバターを加えて混ぜ、溶けたら砂糖を入れ、生クリームと牛乳を加えて混ぜる。 ③②に卵黄を加えて、さらによく混ぜる。 ④③を火にかけながら練り、耳たぶくらいの柔らかさにする。 ⑤④をオイルケースに入れ、塗り用の卵黄を上塗り、200℃のオーブンで15分くらい焼く。
バター	10g	
生クリーム	小さじ1	
牛乳	大さじ1	
砂糖	大さじ2	
卵黄(塗り用含む)	1個分	

離乳食レシピ

さつまいもとりんごのコロコロ煮(9~11か月)		作り方
材料名	量(1人分)	
さつまいも	20g	①さつまいもは皮をむき、7~8mm角に切り水にさらす。 ②りんごは皮と芯を除き、7~8mm角に切る。 ③鍋に分量の水、砂糖、①、②を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、汁気がなくなるまで煮る。
りんご	1/8個	
水	1/4カップ	
砂糖	少々	