



給食だより

令和4年10月1日 あいあい浜寺中央こども園

涼しい日が増えてきて、秋の訪れを感じられるようになりました。「実りの秋」といわれるように新米をはじめ、いも類、果物、魚、きのこなど、おいしい食材がたくさん出回る季節です。給食では旬の食材を使い、秋を感じられる献立がたくさん登場します。

秋に旬を迎える魚には、いわしやさけ、さんまなどがあります。魚にはDHAやEPA、カルシウムといった栄養が豊富に含まれています。給食では当日の朝、生の新鮮な魚を届けてもらっています。新鮮な魚はとても美味しく、子どもたちにも人気のメニューです。

9月の食育

3・4・5歳児クラスでまつたけ、生のさんまをみてもらいました。「何のきのこか分かる?」と聞くと、3歳児クラスでは「椎茸」や「しめじ」といった声があがり、4・5歳児クラスではまつたけと分かるおともだちもいました。

さんまは、美味しいさんまの見分け方を説明したあと、近くで見てもらうと、「目が怖い」などまるまる1匹のさんまに少し驚いた様子も見られました。

まつたけは、まつたけごはん、さんまは、塩焼きにしてポン酢をかけた大根おろしで頂きました。子どもたちは、どちらも「美味しい!」とぱくぱく食べていました。



旬って?

現在ではスーパーに行けば、さまざまな食材が季節に関係なく入手できますが、それぞれの食材には、もっとも食べ頃となる旬があり、次のような良さがあります。

- 美味しくて栄養価が高い
- 価格が安い
- 季節ごとに必要な栄養素を補給できる
- 季節を楽しめる

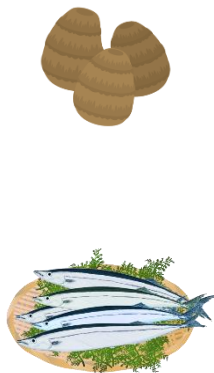


旬の食材はおいしさ、新鮮さ、栄養価全てにおいて優れているので、食事に取り入れて、秋の味覚を楽しんで下さい。



今月の旬の食材

- さつまいも…7,11,13,18,19,21日
- 里芋…17,27日
- 栗…27日
- まいたけ…5,18,27日
- しめじ…6,18,20,27日
- ぎんなん…18日
- 秋鮭…31日
- 秋鯖…17日
- さんま…13日
- いわし…4日 巨峰…18日
- 梨…3日
- マスカット…6日



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準値	590	19~29	13~20
当月予定値	646	24.7	21.8