

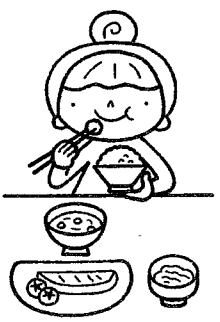
10月 きゅうしょくだより

2020.10月 川島保育園
給食室

秋晴れの過ごしやすい季節になってきました。
秋といえば『食欲の秋』秋に旬を迎える食べものが
たくさんありますね。さつまいもやきのこ類、野菜はもちろん、
りんごや柿、果物もあります。魚も魚巻やさんま、さばなどが
おいしくなります。旬のものを積極的に食べたいですね。

さかなを見直そう!

日本は海に囲まれ、魚をたんぱく源としていました。
ところが、生活の洋風化とともに食事も洋風化し、
魚よりも肉が好まれるようになりました。
骨がある、頭がある、気持ち悪い、食べるのが面倒だというのが
嫌われる理由のようですが、魚にはからだの健康を保つすぐれた
栄養素がたくさん含まれています。



骨や軟骨

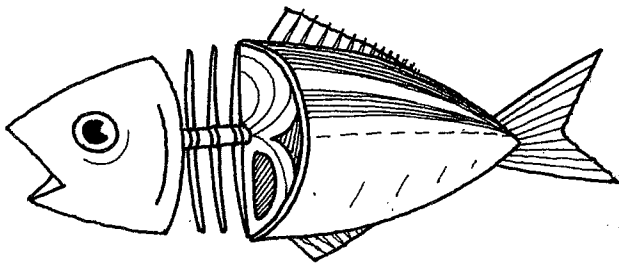
骨を丈夫にする
カルシウムがたくさん

肉

優れたたんぱく質でからだをつくる

皮

肉のところよりも
ビタミンA、B₁が多い



脂肪

血管をつまらせる
悪い油を溶かして
血管をきれいにする

内臓

ビタミン、ミネラルの宝庫

血合肉

からだをつくる
たんぱく質や
血をつくるのに
必要な鉄分が多い

枝豆はすしはさくらさんにおまかせ!

- 今年は枝豆といえばさくらさん!というくらい、よく
- おてったいをしてくださいました。保育園全員分の枝豆ですから、量も
- た〜くさんあります。始めの頃は上手くはずせず大変でしたが、
- 今では『できたよー!』と余裕の笑顔で給食室まで持って
- 来てくれます。はりきた声で『枝豆やりたい!』と言ってくれ、
- 次の日には『枝豆やー!』と嬉しそうに食べてくれます。
- 自分で中身を出して食べるのも上手ですよ。

ゆりぐみの「みそ」

8月末頃に完成しました。9月3日にクラスで開けて、その日のみそ汁
に使いました。大豆からみんなで作ったみそです。色の変化や
においの変化にも気づき、みんなで大盛り上がり。特別なみそ汁
はとてもおいしかったようです。17日には白ごはんをおにぎりにし、
みそをつけて焼きおにぎりにしました。お部屋でホットプレートを使い
焼いたので、いいにおいに食欲倍増! みんなあっといふまによく
食べました。

また、いろいろな料理に変身させて、残りのみそを楽しんで食べます!!

9月はこれだけ食べました。

9月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1~2歳目標量	420	17.3	11.6	391	195	2.0	172	0.23	0.27	16	2.9	1.4未満
川島平均摂取量	463	17.7	14.7	656	217	1.6	167	0.23	0.34	19.5	3.3	1.3
3~5歳目標量	576	23.7	16.0	477	261	2.3	207	0.32	0.36	18	4.1	1.8未満
川島平均摂取量	552	21.4	17.0	811	254	2.1	206	0.29	0.39	25	4.2	1.8