

給食だより

令和4年10月号 東保育園



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通もよくなります。またキノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ◎シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポートします
- ◎エリンギ ⇒食物繊維・ナイアシンが豊富です。歯触りも抜群です
- ◎エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富です。



目によい食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。目の健康のためによい食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。目によいビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぐ働きをします
(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にします
(レバー・豚肉・うなぎ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぎます
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでかぼちゃになったそうです。最近では、日本でもパーティなどが行われるようになりました。かぼちゃは、甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

メニュー紹介



高野豆腐のカレー煮
高野豆腐は不足しがちなカルシウム・鉄・亜鉛などのミネラルを多く含んでいます。また、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。このメニューは、戻した高野豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げることによってポソポソした食感も少なく、また、コクが出てご飯のおかずになります。カレーの風味も加わり食べやすく、おいしいです。

土曜日メニュー



味噌ラーメン



ミートソースパゲティ

おやつメニュー



さつまいもごはん



かぼちゃぱん



チーズロールパン



サターアツダギー



ツイストロールパン