



食育だより



発行日：令和6年9月30日

(栄養士) 野田 千香子

きびしい暑さを乗り越えてようやく朝晩は過ごしやすくなりました。
秋と言えば食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋などと言われますが、子ども達が何ごとにも元気に取り組めるよう栄養面のサポートをしっかり行っていきます。10月は秋の味覚を取り入れた給食や、ハロウィンメニューを計画しております。喜んで食べてもらえますように！

10月が旬の食べ物

さつまいも、しいたけ、まいたけ、しめじ、
さといも、栗、早生みかん、チンゲン菜
新高梨、りんご、梨、秋鮭、さんま、
ハタハタ、カレイ、戻りかつお、はも

旬の食べ物には体調をととのえる効果があり、
味と香りが濃くてやわらかな食感が魅力です。

意識して取りたい栄養素

～鉄・カルシウム～

鉄分は血液に乗って体中に酸素を運び、カルシウムは骨や歯の形成を担います。いずれも育ち盛りの子どものに欠かせない栄養素ですが、不足しがちな栄養です。

「鉄」はレバー・豆乳・がんもどき・あさり・牛肉・小松菜・ほうれん草、ひじきなどに、
「カルシウム」は牛乳・チーズ・ヨーグルト・小松菜・チンゲン菜・ししゃも・しらす・木綿豆腐・納豆に豊富です。

不足しやすい栄養は意識して食卓に出すことが大切です。

10月の食育献立は長野県の郷土料理です！！

◎山賊揚げ(さんぞくあげ)

長野県松本市や塩尻市を中心に親しまれている郷土料理です。鶏肉をにんにくしょうゆだれに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げたものを指します。

◎大平汁(おおびらじる)

木曾地方の郷土料理で冠婚葬祭には欠かせない料理です。「おおびら」とは「大平」とも書きますが、「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を集めて煮込んだものと解釈されています。今回のレシピには、ごぼう・にんじん・こんにゃく・干しいたけ・凍り豆腐を入れる予定です。

◎おやつ＝五平餅

五平餅は炊きたてのごはんをしっかり潰して餅のような状態にしたものを平たくして、味噌ダレをつけて焼いて食べます。江戸時代中期ごろ、祭りなどの晴れの日にみんなで五平餅を作って楽しんだそうです。

