

令和6年度
あゆみ保育園

10月給食だより

園長 江郷 勝哉
給食 野口 奈々



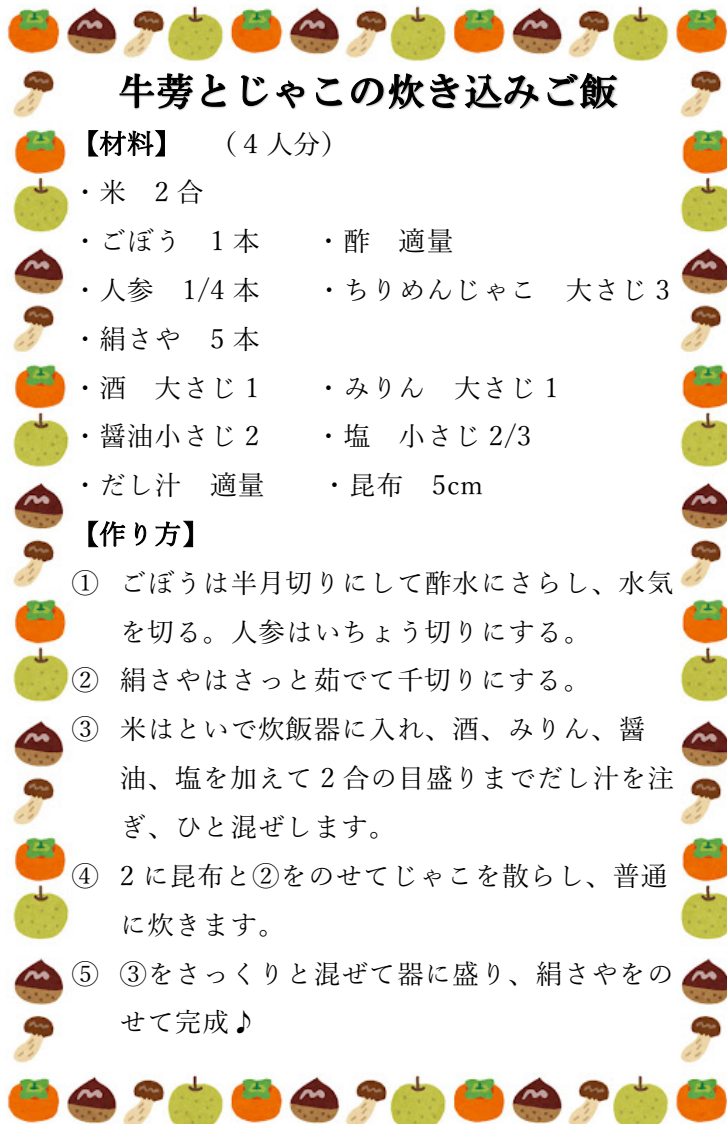
10月の予定

16日(水) お誕生日会

幼児クラスの誕生日のご家族を招待して
園の給食を提供します。

29日(火) 芋掘り

土の感触を肌で感じ、収穫の喜びを感じます。



牛蒡とじゃこの炊き込みご飯

【材料】 (4人分)

- ・米 2合
- ・ごぼう 1本
- ・人参 1/4本
- ・絹さや 5本
- ・酒 大きじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・だし汁 適量
- ・酢 適量
- ・ちりめんじゃこ 大きじ3
- ・みりん 大きじ1
- ・塩 小さじ2/3
- ・昆布 5cm

【作り方】

- ① ごぼうは半月切りにして酢水にさらし、水気を切る。人参はいちょう切りにする。
- ② 絹さやはさっと茹でて千切りにする。
- ③ 米はといて炊飯器に入れ、酒、みりん、醤油、塩を加えて2合の目盛りまでだし汁を注ぎ、ひと混ぜします。
- ④ 2に昆布と②をのせてじゃこを散らし、普通に炊きます。
- ⑤ ③をさっくりと混ぜて器に盛り、絹さやをのせて完成♪

【ICクラスのメニュー変更】

- 3日(木) しそ入り餃子→しそなし
- 16日(水) 赤飯→精白米(乳児食①)
- 24日(木) 手打ちきのこうどん→乾麺(乳児食①)

おたよりを紙媒体で欲しいかたは、事務までお越しください

10月の食育

感謝の気持ちを持って食べる
また、食べ物の大切さを知る



- 「ありがとう、いただきます、ごちそうさま」の挨拶を行い、感謝の気持ちをもって食べる。
- 食べ物はどこからくるのかを知る。

毎日の食事をいただけることに感謝を

食事は、『食べられるのがあたりまえ』ではありません。たくさんの人や命のおかげで、わたしたちは食事を食べることができています。

食べられることに“感謝・ありがとう”の気持ちを持って、残さずに、大切にいただきましょう。

～みんなの食事を支えてくれている人たち～

- ◎食べ物を育てたりとったりする人
(農家・漁師さんなど)
- ◎お店に運んでくれる人
- ◎食べ物を売ってくれるお店(スーパーなど)の人
- ◎調理してくれる人(おうちの人・給食の先生など)



新米を食べよう!!

秋になると新米が出荷されお米がおいしい季節です。ご飯の主な栄養素は炭水化物です。炭水化物はパワーの源となります。消化・吸収がよく、腹持ちもよいので子どもにも適した食べ物です。

ごはんを噛むとなぜ甘い?

ごはんをよく噛んで食べていると、甘みを感じることはありませんか?

ご飯には噛むことによって、唾液に含まれている消化酵素の働きで、炭水化物(でんぷん)がブドウ糖に分解され甘みが感じられるようになります。また、ごはんをよく噛むことは、ごはんが甘くおいしくなるだけでなく、脳の働きを活発にすることや、虫歯を予防し胃腸の働きをよくするなどの体に良い効果があります。

ごはんのおいしさを味わうためにも体の健康のためにもごはんはよくかんで食べましょう!!