

10月給食だよ!

※都合により献立が変わることがあります。

H28. 5月 社会福祉法人まるに保育所

	水		木		金		土	
昼食	1日、5日 おむすび弁当		26日、遠足。愛情弁当の日。おかず入り		1 おむすび弁当の日 まるに 粗食の日		あたりめ・いりこ	
午後のおやつ								
昼食	3 厚焼き玉子・納豆 じゃが芋といりこの きんぴら きのこ汁	4 魚料理 切り干し大根ハリハリ漬け 根菜汁	5 運動会予行練習 おむすび弁当の日	6 鶏肉梅照り焼き 胡麻和え 青菜とえのきの味噌汁	7 魚の蒲焼 キャベツ地鰹煮 エリンギすまし汁	8 カレーライス 季節の果物		
午後のおやつ	季節の果物		おせんべい・いりこ		麩ラスク		ゆかりごはん	
昼食	10 祝日・おやすみ 体育の日	11 魚料理 人参胡麻酢和え さつま芋の味噌汁	12 誕生会 バイキング給食	13 筑前煮 白和え かき玉汁	14 魚料理 七福炒めなます 納豆汁	15 空っぽ弁当の日♪ 空の弁当箱を 持たせてください。		
午後のおやつ	たきこ		誕生ケーキ		焼きおむすび			
昼食	17 厚焼き玉子・納豆 じゃが芋といりこの きんぴら きのこ汁	18 魚料理 切り干し大根ハリハリ漬け 根菜汁	19 収穫祭 かまどでご飯を炊いて 焼き芋も作ります♪	20 鶏肉梅照り焼き 胡麻和え 青菜とえのきの味噌汁	21 魚の蒲焼 キャベツ地鰹煮 エリンギすまし汁	22 野菜あんかけ丼 お麩すまし汁		
午後のおやつ	季節の果物		焼き芋		麩菓子			
昼食	24 秋野菜のかき揚げ 納豆和え 若布のすまし汁	25 魚料理 人参胡麻酢和え さつま芋の味噌汁	26 遠足 愛情弁当の日 おかず入り お弁当です。	27 筑前煮 白和え かき玉汁	28 給食日本一周 の旅 青森県	29 三色丼 米粉麺のすまし汁		
午後のおやつ	塩むすび							
昼食	31 厚焼き玉子 じゃが芋といりこの きんぴら きのこ汁							
午後のおやつ								



食材を五感で感じよう

秋といえば『食欲の秋』

ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を!!

例えば、泥がついたじゃが芋やさつま芋。洗う前、表面はゴコポコに感じます。しかし皮をむくと「つるっ」とした手触りになり、白い澱粉が出てきます。鍋に入れて火にかけると、よい香がしてほっくりとした食感に大変身!

このようにたった1つの食材でも、子供たちは実際に体感することで食への興味が深まり、食べ物がよりいっそう美味しく感じられます♪ご家庭でも色々な食材に触れ五感に触れる体験をしてみたいはいかがでしょうか?(^-^)



旬の野菜でカラダを整えよう!

もうすっかり秋の風ですね。この季節、私たちの体は夏に溜め込んだ疲れを流し、秋の滋養を待っています。そこで保育所での食事は旬の食材を知り積極的に取り入れています。子どもたちには旬のパワーをいただいて季節の変わり目に負けないからだ作りをしもらおうと心がけて取り組んでいます。

【秋茄子は嫁に食わずな】聞いたことがありますか?
この言葉は「秋茄子は美味しいので嫁に食わずなんてもったいない」という説や、茄子や胡瓜などは体を冷やすので食べさせて「大事な嫁の体を冷やしてはいけない」という意味が含まれているようです。日本には四季があり、昔から四季に収穫される食べ物をとることで体を整え、免疫力を維持してきたそうですよ。

「野菜嫌いの子供に少しでも野菜を食べさせなきゃ!」と、真冬になっても体を冷やすトマトやキュウリを頑張って食べさせていませんか?人間は、「美味しいものには栄養がある」という事を知っています。「旬のものは一年の中で一番おいしいんです!」そう、その時一番栄養があるものは『旬』のものです。

旬の野菜は栄養素が通常の2倍以上に高まっています。季節外れの野菜をわざわざ食べるというのは栄養価も落ちているんですよ。そして旬の食べ物はそのままでも美味しいので余計な調味料が必要なくなります。料理の手間も時間も味つけもシンプルになっていきます。加工品の使用量もぐんと減りますよ♪今は、スーパーに行っても一年中同じ野菜が並んでいますね。冬にもハウス栽培で夏の野菜や果物が手に入りやすから、体が本来持つ直感力が鈍ってきています。

季節の変わり目に必ず体調を崩したり、疲れやすさを感じたりしたら、まずは四季に沿った食事を意識してみるのもいいですよ。ここ益田は素材の宝庫!!無人販売やスーパーの地場野菜コーナーが身近にあります。そこを見て下さい♪旬のものは安い!生命力がある!そんな新鮮な旬のお野菜がいつでも手に入る素晴らしい環境です。こんな素晴らしい環境下で子育てできるなんて他地域からは羨ましがられていますよ♪その季節に、その土地で採れる旬の作物を食べる。日本人が昔から食べてきたものを食べる。季節に沿った食事をする。それだけで不思議と体は整ってくるかもしれません。地球の気候が毎日違うように、人間の体も毎日の気候や体調によって食事を作るといのが本来の体の機能に沿っているといわれていますよ。ぜひご家庭でも普段の暮らしで『旬』を感じてくださいね。