



清水台幼稚園

小規模保育つぼみ

令和元年度

# 食育通信



## 栗が美味しい季節で

栗の果実には、ビタミン C、カリウム、食物繊維といった栄養成分が含まれています。**ビタミン C** はりんごの約 8 倍、**食物繊維** はセロリの約 2.8 倍ととても豊富。秋は乾燥しやすかったり、朝晩の気温差で体調を崩しやすい季節。旬の栗を食べて元気に秋を迎えましょう。園では、10/8 に給食で栗ごはんを食べます♪



秋は、実りの秋・食欲の秋という程、一年中で最も食べ物が美味しく感じる季節です。

子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚



## お弁当

子どもたちが楽しみにしている遠足。お弁当は栄養バランスや彩りはもちろん、食べやすさにも工夫してあげたいです

### 作る時のポイント

- ★冷めても美味しいようにしっかりと味付けにする。
- ★形の崩れやすいものはカップに入れる。
- ★汁気をしっかり切る。
- ★食べやすく小さく切る&串に刺す。
- ★型抜きや、海苔で飾るなどの工夫で楽しさ

IIP I

### 詰める時のポイント

- ☆1日の食事の 1/3 量を目安に、主食(ごはん・パン):主菜(卵・肉・魚):副菜(野菜類) = 3:1:2 くらいの割合で詰めましょう。
- ☆料理が動かないように、隙間なく詰める。
- ☆なるべく同じ調理法のおかずを重ねない。

☆赤・緑・黄色で彩り良く！



### 9/11 お月見団子



### 9/26 お誕生日会



カステラ

### 目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、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** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(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する(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミン C** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

### 9/27 ポン唐



<材料>2人分

- ・鶏むね肉・・・200g
- ・生姜・・・5g
- ・みりん・・・小さじ 1/2

★

- ・酢・・・小さじ 2
- ・醤油・・・小さじ 1強
- ・砂糖・・・小さじ 2
- 合わせておく。
- ・揚げ油・・・適量

<作り方>

1. 鶏肉は一口大にカットして、片栗粉以外の調味料につけておく。(30分以上)
2. 片栗粉を入れ、全体をよく混ぜる。
3. 170℃に熱した油で揚げる。
4. 熱いうちに★を絡めて出来上がり。

☆9月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ (赤色)

清水台幼稚園 (青色)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
514 kcal	17.2 g	14.6 g	188 mg	2.4 mg	3.0 g	1.9 g
396 kcal	16.0 g	9.4 g	86 mg	2.0 mg	3.2 g	2.2 g

☆10月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
528 kcal	17.3 g	17.1 g	278 mg	2.1 mg	3.5 g	1.6 g
431 kcal	15.3 g	10.5 g	92 mg	1.8 mg	3.9 g	1.7 g