



給食だより

松島さくら保育園

令和4年9月26日

柔らかな秋の日ざしがふりそそぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。収穫の秋・食欲の秋と言われるくらい、食べ物が美味しく感じられる季節になりました。たくさん体を動かして、お腹を空かせて、秋の味覚を楽しみましょう。



10月のメニューを紹介します。

～鉄分たっぷり！目に良い栄養がたっぷり～

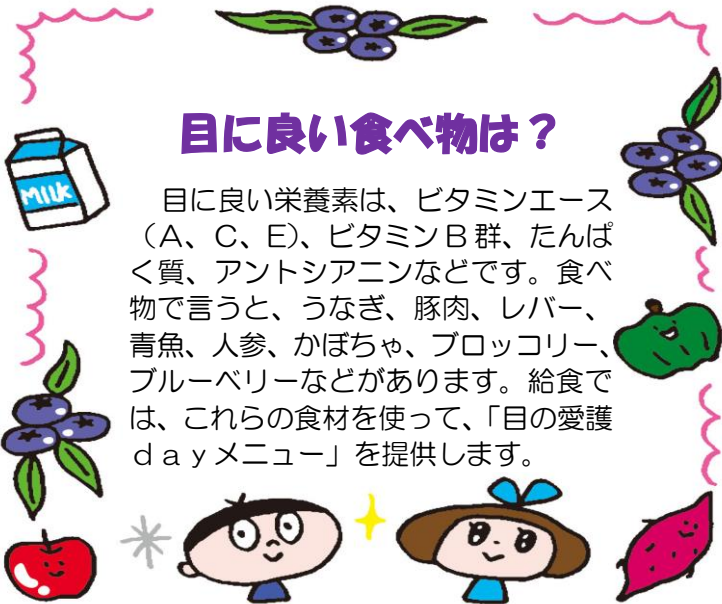
★アトムボール

<材料> 4人分

- 豚レバー（みじん）・・・40g
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・200g
- ひじき・・・・・・・・・・4g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- 豆乳・・・・・・・・・・20g
- パン粉・・・・・・・・・・大さじ3
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・ナツメグ・・・・・・少々

<作り方>

1. 玉ねぎはみじん切り、ひじきは戻して良く洗う。
2. 全ての材料を混ぜ合わせてよくこねて、1人3個位になるように丸める。
3. 油で色よく揚げる。
4. ケチャップやソース、甘辛たれなど、好みのソースで召し上がれ♪



目に良い食べ物は？

目に良い栄養素は、ビタミンE（A、C、E）、ビタミンB群、たんぱく質、アントシアニンなどです。食べ物で言うと、うなぎ、豚肉、レバー、青魚、人参、かぼちゃ、ブロッコリー、ブルーベリーなどがあります。給食では、これらの食材を使って、「目の愛護dayメニュー」を提供します。



ハロウィンって何？

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カボチャのちょうちんは、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カボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、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。

読書週間

10月27日～11月9日は読書週間です。松島さくら保育園では、給食と絵本を関連付けた食事『Book de Lunch』を月に一度取り入れています。

親子で読みたい絵本を選んだり、本にふれる機会をつくったりしてみましょう。

食べ物が登場する絵本はたくさんあります。家庭でも親子で「読書の秋」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHAとEPAが多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってください。

