

給食だより10月

令和7年 10月 1日発行 亀有園 調理師



<新米を食べよう！>

ご飯は栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状で沢山噛むことが必要なので噛む力を促すためにもおすすめです。特に朝食にご飯を食べると、腹持ちが良くブドウ糖を長時間にわたって安定して脳に送ることができます。

新米は柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり甘い香りが特徴です。

新米

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番美味しい季節です。子供の頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。これらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

大人気！ パクパクとまらない！？ キャラメルお麴ラスク

☆材料☆

○お麴 40g ○砂糖 おおさじ5 ○バター有塩(マーガリン)30~40g
○牛乳 おおさじ1

☆作り方☆

- ①フライパンにお麴以外の材料を入れ中火にかける。
- ②軽く混ぜつつツツツしてきたらお麴を入れ、手早く混ぜる。
- ③そのまま焼き色がつくくらい煎る
(お麴がくっつくので、はがしながら)
- ④焼き色がついたら大きめのお皿にうつし、冷ましてできあがり☆

～かめどんのように～

9月のいいなの日のテーマは「秋の食材に触れてみよう」ということできのこ類、さつまいも、梨、柿、かぼちゃを触ったり、匂いを嗅いだりしました。その後、6種類のきのこ(まいたけ、しめじ、えのき、エリンギ、ヒラタケ、しいたけ)を裂いたり、ちぎったりしました。きのこの独特な匂いが苦手な子もいましたが、楽しそうにやってくれました。お給食にきのこのコーンスープとホイコーローにきのこを入れて作りましたが、全部完食しました！！ すいか

