



献立表 9月 給食だよ!



令和7年9月発行 第四吉備保育園

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつのまにか秋の気配が感じられるようになりました。この時期は季節の変わり目で、1日の気温差が激しく体調を崩してしまいがちです。規則正しい生活を心掛けて旬の野菜を取り入れ、残暑を乗り切りましょう。

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますがきのこ類に共通して言えるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということです。そして子どもの便秘改善にも効果があります。カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

ごま-ストレピ

材料（1人分）

食パン6枚切り 1/2枚
ごま 1g
マーガリン 5g
グラニュー糖 小1/2
(作り方)

- ①ごま、マーガリン、グラニュー糖を混ぜ合わせる。
- ②①を食パンに塗ってトースターまたはオーブンで焦げ目が付くまで焼く。



食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子と一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥が付いたジャガイモは洗う前に表面がぼこぼこに感じます。しかし皮をむくとつるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがしてほっくりとした食感に大変身。このようにたったひとつの食材でも実際に体験することでよりおいしく感じられます。

〇●〇牛乳はすごいぞ! 〇●〇

園では毎回のおやつ時に牛乳を提供しています。みんな大好きでしっかり飲んでいますが体にどんな作用があるのか知っていますか?

- ① **カルシウムが豊富!** 牛乳に含まれるカルシウムは体内での吸収率が小魚や野菜に比べて40%も高いことが分かっています。効率よくカルシウム摂取ができます。
- ② **ビタミンDと一緒に取ると吸収アップ** ビタミンDが含まれる魚やきのこと一緒に摂取してカルシウムの吸収をアップさせましょう。