給食だより

竜王西保育園

令和４年１０月１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。

レシピ

１０月のメニューを紹介します。

～目の愛護ｄａｙにちなんだメニューです～

★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、ビタミンエース（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。

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みてください。

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。竜王西保育園では、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。