

給食だより

竜王西保育園



令和5年10月1日

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り。匂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。毎日の食卓に匂の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

給食でも、イワシの日（10月4日＝10¹0⁴）給食、目の愛護 day 給食やハロウィン給食など、季節の行事食が目白押しです。今月の給食も、楽しく美味しく食べてもらいたいです♪

～魚を食べよう～

10月4日は「いわしの日」です。かつて大阪湾ではいわしが大量に捕れたことから、海の恵みに感謝する日として1985年に定められました。いわしはDHAやカルシウム、たんぱく質などの栄養がとても豊富です。またサンマも秋になると脂がのって、とても美味しくなる魚です。鮭も秋から冬が旬の魚です。美味しい魚をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。



★今月のレシピ

～お魚を食べよう～

【いわしバーグ】

- いわしすり身・・・20g
- 木綿豆腐・・・・・・60g
- 豚ひき肉・・・・・・120g
- 鶏ひき肉・・・・・・20g
- たまねぎ・・・・・・40g
- おろしにんにく・・・少々
- おろししょうが・・・少々
- パン粉・・・・・・小さじ4
- 酒・・・・・・小さじ1
- サラダ油・・・・・・小さじ1

<作り方>

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. 鰯のすり身、しょうが、にんにく、ひき肉、豆腐、たまねぎ、パン粉、酒をこねる。
3. 2を成形し、表面に油を塗る。
4. 200℃に予熱したのオーブンで13分焼く。（油を敷いたフライパンで焼いてもOKです）
5. お好みでケチャップを添える。



読書の秋～おすすめの食育絵本 「やきざかなののろい」

主人公の男の子が食べ散らかした焼き魚がお風呂にも、寝床にもついてきて、「きらわないで食べてくれ？」と迫り、好き嫌いをしないことを諭してくれます。箸を上手に使えなかったり、小骨の舌触りが嫌だったり、焼き魚が苦手な子供におすすめの絵本。読んだ後は、焼き魚が大好きになること請け合いです。

Halloween

ハロウィンは古代ケルト人の祭りが起源とされています。10月31日になると悪霊が人々の住む世界に訪れていたずらをするという宗教的な信仰から、仮装をして身を隠すという風習が生まれました。子どもたちが「トリック・オア・トリート！」と言ってお菓子をもらう風習があります。