



給食からのおたより



面川報徳保育園



朝・夕の涼しさが、秋の訪れを感じさせてくれます。運動、健康づくりに適した季節です。

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜、果物、新米など食べ物がおいしい季節ですので、ご家庭でも旬の食材を味わって下さい。



楽しい経験が子どもの食欲を導きます

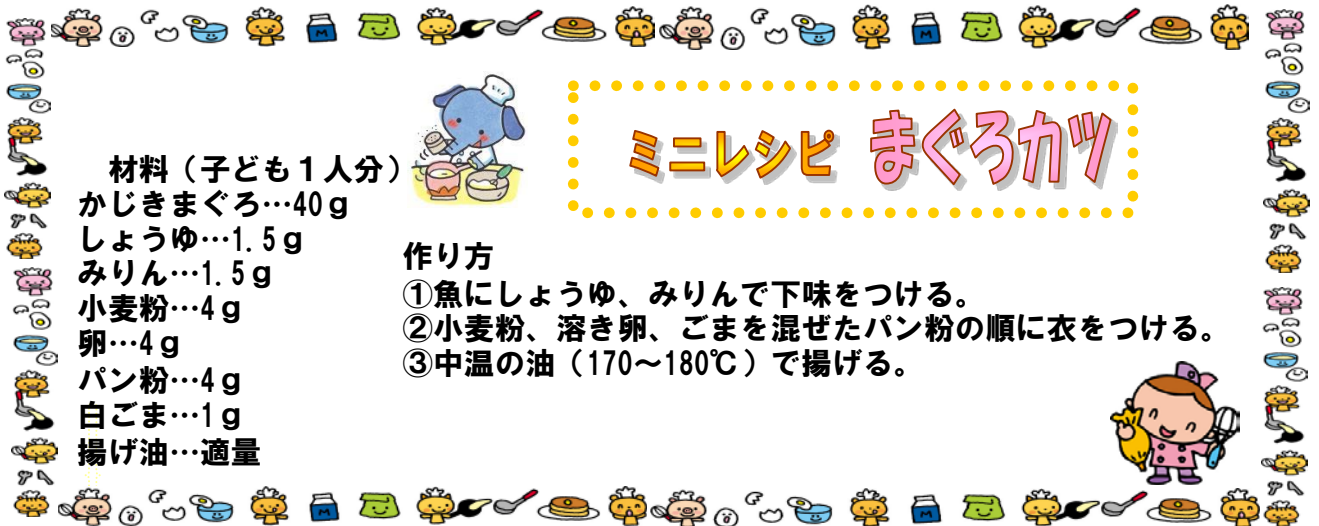


- ★たくさん遊んだあと・・・心地よい空腹感があります。
- ★自分で作ったもの・・・いつもよりたくさん食べられます。
- ★自分で育てた野菜・・・いつもは苦手でもおいしく食べられます。
- ★親の手作り料理・・・五感で「おいしそう」と感じます。
- ★家族がおいしそうに食べている姿・・・苦手な食べ物でも挑戦したくなります。



さんまのおいしい季節です

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。また、血液が凝集するのを防いだり、血栓をできにくくする作用を持つため、動脈硬化などの生活習慣病にも効果を発揮します。口先と尾が黄色くなっているものが、脂のりが良い証拠です。



材料（子ども1人分）

- かじきまぐろ…40g
- しょうゆ…1.5g
- みりん…1.5g
- 小麦粉…4g
- 卵…4g
- パン粉…4g
- 白ごま…1g
- 揚げ油…適量



ミニレシピ まぐろカツ

作り方

- ①魚にしょうゆ、みりんで下味をつける。
- ②小麦粉、溶き卵、ごまを混ぜたパン粉の順に衣をつける。
- ③中温の油（170～180℃）で揚げる。



今月の給食目標

しっかり食べて
元気に運動しよう!!



10月の行事

- 10日（金）お誕生会
- 22日（水）敬老会
- 31日（金）おもちゃまつり



※10日、31日は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

