



# 給食からのおたより



面川報徳保育園



秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この時期は実りの秋でもあり、新米、栗、きのこ、さつまいも、柿、りんごなど美味しい食べ物が豊富に出回る季節でもあります。

ご家庭でも秋の味覚を楽しんで下さい。



## 十五夜



旧暦で、8月15日を「十五夜」「中秋の名月」などといいます。今年の十五夜は、9月15日でした。保育園でもすすきを飾り、ナスや里芋など15種類の野菜や果物、もも組のお友達が作ってくれた団子をお供えしました。



## 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。



## ミニレシピ ぶりの照り焼き

材料（子ども1人分）

- ぶり...40g
- しょうが汁...適量
- みりん...1.5g
- しょうゆ...1.5g
- 油...0.5g

作り方

- ①魚にしょうゆ、みりん、しょうが汁で下味をつける。
- ②油を敷いた天板に魚を並べ、180~200℃で20~30分焼く。



## 今月の給食目標

しっかり食べて  
元気に運動しよう!!



## 10月の予定

- 1日（金）芋煮運動会
- 7日（金）誕生会
- 12日（水）焼き芋パーティー
- 14日（金）敬老会
- 28日（金）おもちつき

※7日、28日は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

