

11月号 給食だより



園庭のかえでの木も赤く染まり、秋の深まりを感じられるようになりました。新米や脂がのった魚、きのこやりんごなどおいしい食材がたくさん出回ります。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

新米の季節です

米は炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く含まれ、他にもタンパク質、脂質、ビタミンB₁やビタミンEなどたくさん含まれており栄養の宝庫です。



○宮城のお米

全国でたくさんの品種が栽培されているお米ですが、宮城県で栽培されている代表的なお米は、ひとめぼれ・ささにしき・まなむすめなどがあります。また、美味しさで天下取りを目指す新品種の「だて正夢」も販売開始されました。

○新米を炊くときのポイント

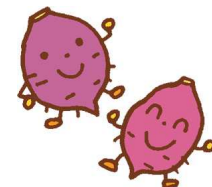
新米は水分量を多く含んでいるため、いつもより水分を減らして炊くとおいしく炊くことができます。

※保育園では、10月25日(木)から給食を新米で提供しています。

秋の野菜「サツマイモ」について

ホクホクした食感と甘味が特徴的なさつまいも。焼き芋はもちろん、サラダやデザートなど幅広い料理に利用されています。サツマイモは、食物繊維の他、ビタミンB₁、C、E、カリウムなども豊富です。特にビタミンCは、さつまいも1本でりんごの4倍以上あります。また、さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いです。

5月に苗を植えたサツマイモも、10月に収穫でき、4,5歳が芋ほりを体験しました。収穫したサツマイモは、4,5歳で、サツマイモグラタンを作って食べました。また、11月6日は焼きいも大会を予定しています。



11月14日は地産地消の日

11月14日は地産地消の日として、大崎市から地元で作られている食材を提供していただきます。お子様たちと一緒に宮城の味を味わいたいと思います。

献立は、ごはん、大崎あったかみそ汁、牛肉と野菜の甘辛炒め、キャベツの甘酢和えです。

