

10月



給食だより

2022年10月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

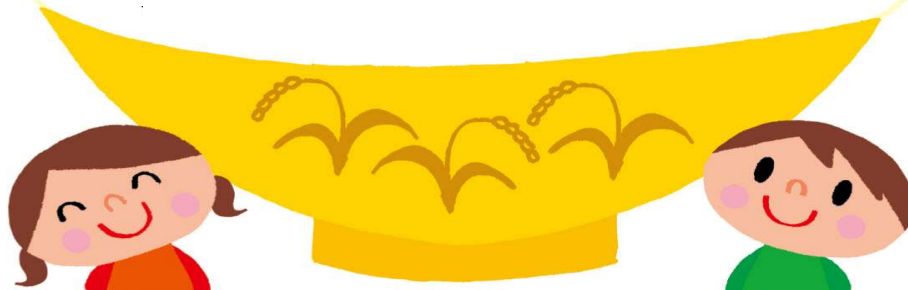


おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種です。品種によりそれぞれ特徴があります。

お気に入りの品種がある家庭も多いのではないのでしょうか。

新米は水分が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。色の白さが極立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。保育園も新米になり、子ども達にたくさん味わってもらえるよう愛情込めて炊き上げようと思います。

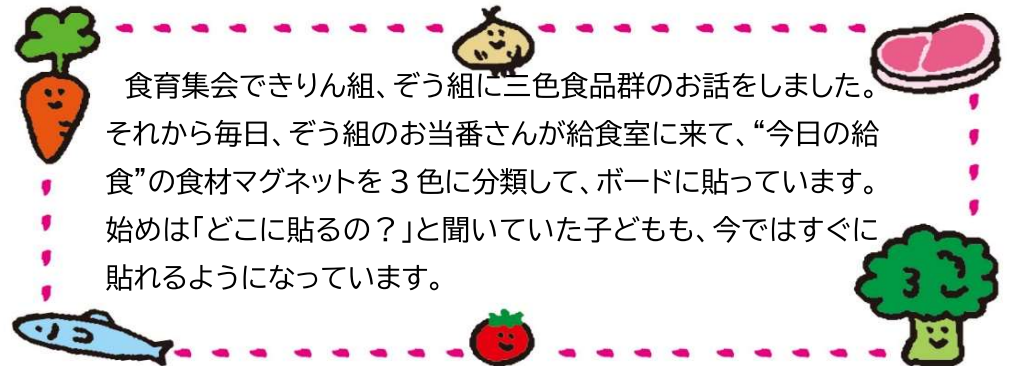


今月のレシピ

- ◆かみかみサラダ
- ◆豆腐ドーナツ



ぱわーまん・ぽかぽかまん・げんきまん



食育集会できりん組、ぞう組に三色食品群のお話をしました。それから毎日、ぞう組のお当番さんが給食室に来て、“今日の給食”の食材マグネットを3色に分類して、ボードに貼っています。始めは「どこに貼るの？」と聞いていた子どもも、今ではすぐに貼れるようになっていきます。



キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんあります。

どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く含まれています。塩分の過剰摂取を抑えて、便秘解消や生活習慣病予防にもなります。

低カロリーで栄養たっぷり！焼いてもよし・炒めてもよし・これからの季節は煮るのもおすすめですよ。

