給食だより

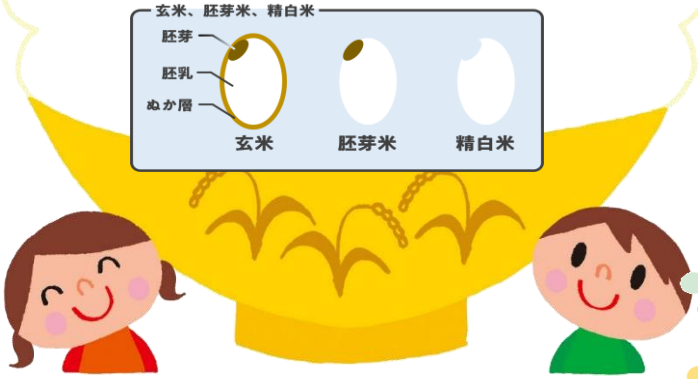
瑞穂町立むさしの保育園

Ｒ８．１０．１発行

実りの秋、食欲の秋は一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、楽しい食事時間を過ごしたいですね。

なぜ胚芽米なの？？

新米の季節になりました！むさしの保育園もお米屋さんから新米が届き始めています。
むさしの保育園では日々の主食が白米ではなく胚芽米を提供しているのをご存じでしょうか？
なぜ胚芽米なのかと言いますと、胚芽には**ビタミンB群・ビタミンE**などが多く含まれているので毎日食べるお米を胚芽米にすることでバランスよくビタミンを摂取することができるのです。胚芽米は見た目も、食べた感じもほとんど白米に近いのに栄養価はとても高いので、子どもの元気な体づくりを支えてくれる心強い食品ですよ！



～ 食育の様子 ～

９月に『マスのつかみ取り』をしました。「いのちをいただく」というテーマの紙芝居を見て、マスにも命があるということを学んだ子どもたち。その後、実際にマスに触れたり、つかんだりする体験をしました。４、５歳は給食でひとり一匹マスを味わいました。いのちをいただくことの大切さや、食べ物への感謝の気持ちを感じてもらえたのではないかと思います。

10月の誕生日会メニュー

ゆり組の誕生月の子どものリクエストを基に献立をたてています

- チャーハン
- 中華風コーンスープ
- からあげ
- りんごサラダ
- ゼリーバイキング

仕入れ状況等、都合により 変更になる場合があります

10月のいちおしメニュー

りんごサラダ

材料（大人4人分）

	キャベツ	200g
	きゅうり	1本
	りんご	1/2個
	ツナ	1缶
A	サラダ油	大さじ1
A	酢	大さじ1
A	砂糖	小さじ1
A	塩	小さじ1/2
A	こしょう	少々

作り方

① キャベツは食べやすい大きさ、きゅうりはいちょう切りのスライスに切る。
② りんごは皮付きのまま、くし形に8等分して2～3mmの厚さのいちょう切りにする。
③ ボウルに具材と油をきったツナを入れる。
④ Aの調味料を混ぜ合わせたあと、ボウルに加えて具材と混ぜ合わせ味を調える。