

# 食育だより

2018年秋号  
山の手保育園

10月に入り、過ごしやすい気候となってきました。子どもたちも毎日元気に過ごし、日々の給食をたくさん食べている様子が見られます。たくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。

## きのこが美味しい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティー、グラタンなどに入れたりなど、子どもが好きなメニューと組み合わせ、おいしく食べられるようにしましょう。

## 目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

## 10月18日はうま塩メニューの日です！

大分県では、減塩の取り組みとして、「うま塩プロジェクト」をすすめています。「うま塩」というのは「旨み」をもつ食材を「上手く」活用した「美味しい」塩分控えめのメニューのことです。18日のメニューは、鯖の竜田揚げ、切干大根ナムル、ミニトマトです。鯖の竜田揚げは、塩や醤油を減らし、カレー粉で味をつけることで、うま塩給食としています。

先日、クッキングで子どもたちと作った  
ふりかけおにぎりが好評だったのでレシピ  
を掲載しています♪

ふりかけを作ろう

材料（子ども1人分）

|      |    |     |      |    |    |   |    |
|------|----|-----|------|----|----|---|----|
| ちりめん | 5g | ごま  | 1g   | 砂糖 | 1g | 塩 | 1g |
| かつお節 | 1g | 青のり | 0.5g | 醤油 | 2g |   |    |

- ①ちりめんはフライパンであらかじめから炒りしておく。
- ②ちりめんが冷めたら、ちりめん、かつお節をすり鉢でする。
- ③②にごまと青のりを入れてよく混ぜ合わせ、調味料を入れ味をととのえたら出来上がり。