

実りの秋、スポーツの秋など、秋は「〇〇の秋」が色々ありますね！給食では、栄養たっぷりの旬の食材をとり入れ「実りの秋」「食欲の秋」を伝えていけるよう、献立を工夫していきたいと思っております。朝晩の温度差が大きく、体調を崩しやすい時期ですが、旬の食材を食べて元気に秋を楽しみましょう！

## バランスの良い食事を心がけましょう

成長に必要な栄養素は、毎日まんべんなく摂ることが大切です！好きなものばかり食べず、いろいろな食材を食べていきましょう。旬のものは栄養価も高く、美味しい物がたくさんあるので普段から食事に取り入れていくといいですね。

## 《3色食品群で食事のバランスを見てみましょう》

3色食品群とは、食材を赤・黄・緑の3色に分けて、食事のバランスを目で見分けるようにする方法です。毎月の保育園の献立表も、食材を3色に分けて表記していますので活用して下さい。

### 赤色食品群

「血や肉になる物」

肉・魚・卵・牛乳・豆などのたんぱく質が赤色群です  
体を作るもとになります



### 黄色食品群

「力や熱になる物」

米・芋類・パン類・油などの糖質や脂質が黄色群です  
体を動かすエネルギー源となります



### 緑色食品群

「体の調子を整えるもの」

野菜・果物・きのこなどのミネラルやビタミンが緑色群です  
体の調子を整える働きがあります



## 栄養たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ！  
食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでいて、香りが良く、どんな料理にも合います。  
食物繊維の多いキノコを食べる事でお通じも良くなりますし、よく噛むことで満腹感を感じ、食べすぎ防止にもつながります。  
また、キノコにはカリウムが多いので、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。

## 《保育園メニュー》 ～かぼちゃ団子～

「材料 幼児4人分」

- |            |         |     |
|------------|---------|-----|
| ・かぼちゃ 220g | ・醤油 6g  | } A |
| ・片栗粉 32g   | ・砂糖 6g  |     |
| ・サラダ油 8g   | ・みりん 2g |     |

「作り方」

- ① かぼちゃの皮を剥き、茹で、柔らかくなったらつぶして冷ましておく
- ② A を沸かし、砂糖を溶かしておく
- ③ 冷めた①に片栗粉を入れよくこねる
- ④ ③を8個に分け、1cmくらいの厚さの丸を作る
- ⑤ 油を敷いたフライパンで焼き色がつくまで焼く
- ⑥ ②を塗って完成！



令和3年11月から、給食で卵が使用された献立の提供が始まります。

使用する製品については11月の栄養だよりに詳細を載せますのでご確認ください。

今後も保育園の給食をよろしくお願い致します。