



# おいしい給食!



## ★今月のお話★

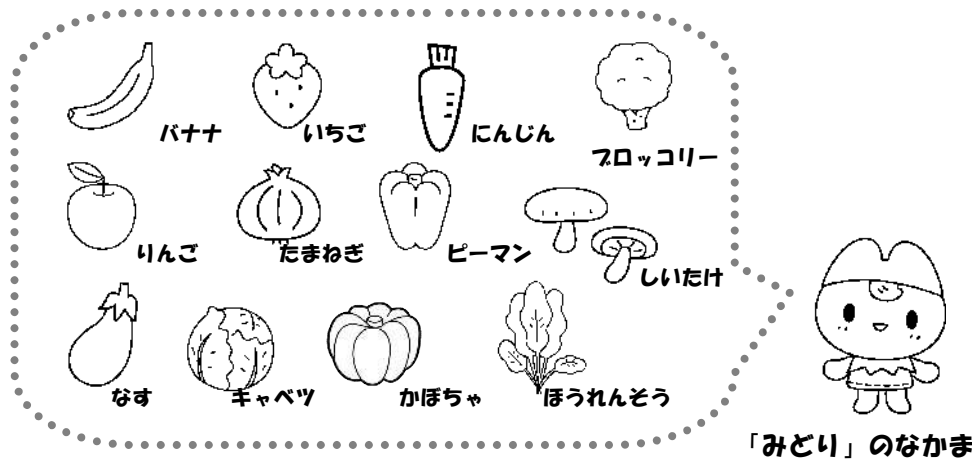
### ～ 三色栄養 ③ ～

からだの中に入った食べ物は、その働きによって赤・黄・緑の3色に分けられます。

今月は緑色のなかまについて紹介します。

緑色の食べ物には、**野菜、果物、きのこ類**があります。

他の栄養素がうまく働くのを助ける“ビタミン”や、体内の有害な物質を外に出す働きをする“食物繊維”が多く含まれているので、おもに体の調子を整えて、病気にならないようする働きがあります。



「みどり」のなかま

## ～ 今月の給食から ～

### ◎かわりあべかわ

\*かわりあべかわは、マカロニを軟らかめに茹で、きなこをからめたおやつです。きなこ砂糖の黄金比は1：1です。保育所では、3歳以上児一人6gづつ、きなこ（大きじ1杯）、砂糖（小さじ2杯）を使用しています。

給食は、加熱を基本としており、きなこも炒って提供しています。

## ★おしらせ★

ホームページで旬の給食食材紹介を始めました。ご覧ください。



## ★旬の食材★

### 鯖（さば）

秋のさばは脂がのっていて、うまみ成分や EPA、DHA など栄養素を多く含みます。

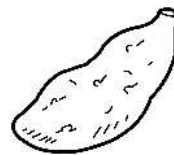
みそ煮、竜田揚げ、生姜煮などがおすすめです。腹に金色の模様のあるものが、脂のり新鮮な証拠。



\*給食…焼き魚

### さつまいも

秋の味覚の代名詞でホクホクと甘く焼きいも・お菓子などに大活躍で子どもにも人気があります。主成分なのでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。



\*給食…スイートポテト

### しいたけ

食物繊維が豊富で、便秘解消・コレステロールの低下に効果があります。煮物や炊き込みごはん、てんぷらなどにすると美味しいです。肉厚で丸みがあり、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツ。



\*給食…きのこごはん

## ★地産地消…地元で生産されたものを地元で消費する★

### ほそかわだいこん 細河大根

12月に取り入れる予定です。



※たね（実際の大きさ：約2～3mm）

楽しみにしていてね。

## ★おしらせ★

### \*調理保育（食育）

- えび芋の紹介
  - いも類の紹介
  - きのこと類の展示（栽培キット）
- お楽しみに！

### \*弁当日は

古・な・や…10日  
ひ…18日

