

10月の給食だより



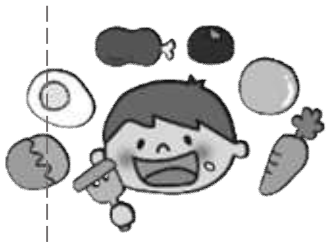
★今月のお話★

～ カミカミデー ～

◎毎月1回、【カミカミデー】という日を設定しています。
子どもたちに、食べ物をしっかりと噛むことを意識してもらうために「ゆっくり、よく噛んでね」等の声かけをしています。
食べ物をしっかりと噛むことは、身体にとても良い影響があるので、おうちでもお子様と一緒に実践してみてください。

＊よく噛むと得られる主な効果

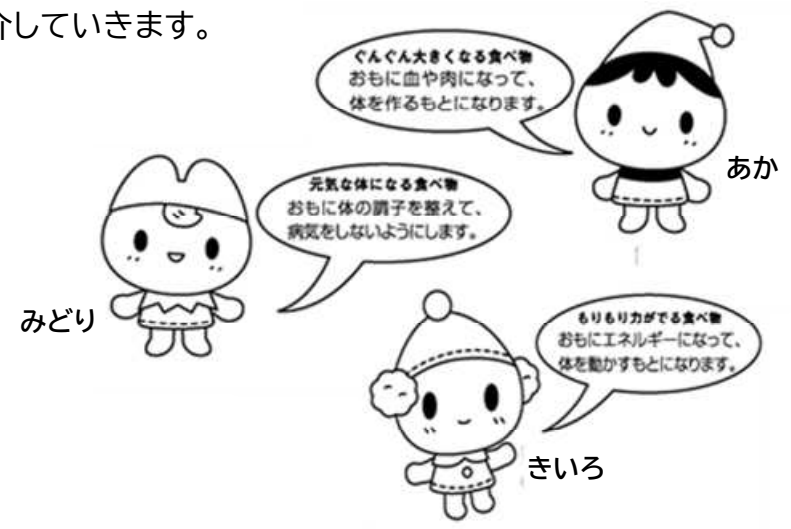
1、あごや歯並びの正常な発育
2、脳の活性化と集中力アップ
3、肥満の予防
4、虫歯の予防
5、表情や発音が良くなる





～ 三色の栄養 ～

◎食べ物はそれぞれ、身体の中に入ってからの働き方のちがいによって、赤・黄・緑の３色に分けられます。
今月の給食だよりから、3色それぞれの食材について詳しく紹介していきます。



◎今月は、赤色グループの仲間について紹介します。
赤色グループの食べものには、肉類・魚介類・卵・豆類（大豆等）・乳製品・海藻類があります。
主にタンパク質を多く含んでいるので骨や筋肉、血液をつくるもとになり、成長や体力向上に役立ちます。



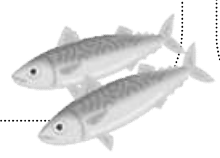


「あか」のなかま

★旬の食材★

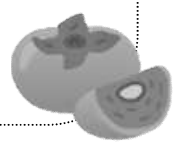
鯖（さば）
秋のさばは脂がのっていて、うまみ成分やEPA、DHAなど栄養素を多く含みます。
みそ煮、竜田揚げ、生姜煮などがおすすめです。腹に金色の模様のあるものが、脂がのっていて新鮮な証拠！

＊給食…塩焼き



柿（かき）
熟し加減によってさまざまな歯ごたえや甘さが楽しめます。ビタミンCやカリウムが豊富で、干し柿にするとビタミンCはなくなりますが、代わりに甘さが倍増します。サラダや和え物、お菓子作りにも最適！

＊給食…デザート、おやつ



★レシピ紹介★



☆ 開口笑（4人分） ☆

強力粉‥80g	上白糖‥36g
ベーキングパウダー‥1.2g	白ごま‥12g
バター‥8g	揚げ油
卵‥28g	

① 強力粉をふるい、ベーキングパウダーも重ねてふるう
② バター、卵、上白糖を加えて練り、生地をつくる
③ 生地を丸めて白ごまをつけ、油で揚げる

＊ 名前の由来 ＊
揚げるとぱかっと割れ、笑っているように見えることから
≪ 開口笑 ≫ という名前がつけられています！

★お知らせ★



＊カミカミデー
今月は23日です！

＊弁当日
→2日（金）

＊調理保育
→開口笑（ドーナツを丸める）

＊食材紹介
→きのこの展示

