



10 月給食だより

令和 7 年 10 月 1 日発行

社会福祉法人悠晴

大島なかよし保育園 栄養士

10 月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋、体を動かして秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。



お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦 8 月 15 日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。今年の十五夜は 10 月 6 日です。

月見だんごの作り方

上新粉 150g にぬるま湯 120ml を少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら 15 等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。

食育集会『だしについて知ろう』

9 月の食育集会では味覚には 5 つの味があることを知り、うま味の正体を探りました。かつお節がどのように作られて、削り節になっているのかを知り、最後に出汁の取り方の実演を行いました。実際にかつお出汁と昆布出汁の飲み比べをし、〈うま味〉の味をみんな確かめました。他にも椎茸や鶏ガラからも出汁が取れることを学び、給食の際は「今日はどのお出汁が使われているかな?」といった会話を楽しむことができました。5 歳児クラスでは“かつお節削り体験”も行いました。



～秋の味覚旬の食材～



柿…ビタミン A と C が豊富。柿ひとつで一日に必要な量を摂取できる。疲労回復、かぜの予防に効果があります。



鮭…日本で漁獲される鮭は「白鮭」です。このうち秋に漁獲されるものを「秋鮭」と呼びます。



里芋…山で採れる「山芋」に対して、人里で栽培する芋なので「里芋」と呼ぶようになりました。カロリーも低く、食物繊維もたっぷり含まれています。



にんじん…にんじん 1/2 本で必要なビタミン A が摂れます。ビタミン A は目に良く、疲れ目やドライアイに効果的です。



かぶ…柔らかくて食べやすく、カリウムや食物繊維が含まれています。消化を助ける作用があります。

給食レシピ～鮭のみりん漬け焼き～

【材料】

- ◎鮭（切身）…4 切
- △みりん…大さじ 4
- △しょうゆ…小さじ 4



【作り方】

- ① 鮭の水分をペーパーで拭き取る。
- ② ポリ袋などに△の調味料と鮭を入れて漬け込む。
- ③ オーブンを 180 度に予熱する。
- ④ 鮭をポリ袋から取り出し、汁気を軽く落としてクッキングシートをひいた天板に並べる。
- ⑤ 180 度 10 分～15 分ほど焼いて完成。