



〈年間給食目標〉おいしく楽しい給食（なんでも食べる子・楽しく食べる子）

〈10月の給食目標〉元気に遊んでいっぱい食べよう

10月のおたよりのテーマ

ご飯を食べて力をつけよう！

毎月19日は食育・共食の日



お米がおいしい季節になりました！

今年は、猛暑などの影響でお米の流通量が減り、品薄が続きましたが、今は少しずつ店頭で今までのようにお米を見かけることも増えてきました。お米がとれるこの時期に、お子さんと一緒にお米について話をすることで、よりいっそう大切にお米を食べてくれるようになるかもしれませんね。

また、園では、地元のお米屋さんから購入したお米を給食で提供しています。今年も、地元の農家さんやお米屋さんの協力で美味しい新米を給食で食べることが出来ます。おいしい新米が出回るこの季節は、さらに給食がおいしく感じられますね。

お米を食べると良いことがたくさん

♪脳や体のエネルギーになる

お米の主な栄養素は、「炭水化物」です。炭水化物は体の中で分解・吸収され、エネルギー源として働きます。

♪食事バランスが整いやすい

主食には、ご飯のほかに麺やパンがあります。主食をパンや麺にした場合、パンと飲み物だけや麺だけという献立になることはありませんか？一方、ご飯を主食にすると、ご飯だけという献立は難しく、おかずが必要になり、自然と栄養バランスが整いやすくなります。また、噛む回数もパンや麺より多くなります。

♪減塩につながる

パンや麺は食塩が含まれていますが、ご飯には含まれていません。また、麺類はスープに多くの食塩が含まれています。

食塩のとりすぎは高血圧につながると言われています。牧之原市は高血圧が多い市なので、ご家族みなさんと減塩を意識できるといいですね。



★ レシピコーナー ～10月～

じゃがいもと豚肉のカレー煮（4人分）

〈材料〉	
じゃがいも	2個
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2個
豚肉	60g
干しいたけ	6g
グリーンピース	15g
油	適量
カレー粉	0.6g
砂糖	12g
しょうゆ	大さじ1
コンソメ	2.5g
水	60ml

- | 〈作り方〉 | |
|-------|------------------------------|
| ① | 〈作り方〉 |
| ② | じゃがいも、たまねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。 |
| ③ | しいたけは戻しておく。 |
| ④ | 鍋に油を熱し、野菜と豚肉を炒める。 |
| ⑤ | ③に調味料を加えて煮る。 |
| ⑥ | 彩りでグリーンピースを散らす。 |



カレー風味の肉じゃがです。カレーの風味で食欲アップ！



オレンジマフィン（作りやすい量）

〈材料〉	
ホットケーキミックス	300g
バター	150g
砂糖	150g
卵（L）	2個
100%オレンジジュース	150g

- | 〈作り方〉 | |
|-------|---|
| ① | ボウルにバターを入れ溶かしクリーム状にする。 |
| ② | ①に砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜ合わせる。 |
| ③ | ジュースとホットケーキミックスを何回かに分けて混ぜる。 |
| ④ | カップに入れ170度のオーブンで15分焼く。
※焼き具合は調節してください。 |

ホットケーキミックスを使うので簡単に作ることができます。
園では、午後の手作りおやつで提供しています。