

保護者各位



給食だより 9月号

令和4年9月1日

文化保育園
園長 浅田祐起子

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気を付けて下さい。また、この時期は食中毒が発生しやすいので、ご家庭でも食品衛生に十分気を付けて下さい。

今月のテーマ

食中毒に気を付けよう



この時期は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので、細菌性の食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。食中毒予防には、手洗いがなにより大切です。こまめな手洗いを心掛けましょう。

【 手洗いのタイミング 】

- 外から帰った時
- トイレの後
- おむつ交換した後
- 動物に触った後
- 顔や髪、耳などに触った後
- 調理・配膳を始める前
- 生鮮食品に触った後
- 食事の前

……等



【 手洗いの順番 】



※手洗いは2回するとより効果的です。②～⑧を繰り返し、最後は清潔なタオルで拭きましょう。

旬の食材紹介

かぼちゃ かぼちゃに多く含まれるカロチンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。ホクホクして甘いので、ふかしておやつに、煮もの、揚げもの、お菓子やスープなどにも。

小松菜 名前の由来は東京都江戸川区小松川が原産のため。ビタミン、カルシウム、鉄分に富み、かぜの予防にも効果的です。あくが少ないので扱いやすく、おひたし、ごま和え、卵とじ煮、炒めものなどに。

さんま (秋刀魚) 秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。

ぶどう 世界的にみると8000年以上の歴史を持つ古い果物。糖類が多いのでエネルギー補給に効果的で、疲労回復に役立ちます。また、抗がん性で話題のポリフェノールも多く含まれます。

旬の食材を使った給食のレシピをご紹介します

大根と南瓜のそぼろ煮



- 《材料》
鶏ミンチ 60g、大根 85g(一口大)、南瓜 115g(一口大)、玉葱 60g(一口大)、人参 15g(いちょう切り)、三度豆 7g(1cm幅)、A(醤油小匙2、みりん小匙2、顆粒和風だし2g、砂糖小匙1/2、水60ml)
- 《手順》
① 南瓜、大根、三度豆を下茹でしておく。竹串がスッと刺さる程度に柔らかくなったら OK。ザルにあげて水気を切る。
② 鍋に油を引き、鶏ミンチを入れて加熱する。色が変わったら、玉葱を加えてしんなりするまで炒める。
③ 大根と人参、Aを入れて煮込む。味が染み込んだら南瓜を加える。南瓜が崩れないようそっと和え、上から三度豆を散らせば出来上がり！

南瓜には免疫力を高め、がん予防や免疫力アップに効果があるとされるβカロテン、さらには血液の流れをよくし冷え症改善によいとされるビタミンEが多く含まれています。また、血圧を抑える効果のあるカリウムも多く、生活習慣病対策にもよいとされます。整腸作用のある食物繊維も多いので便秘予防にも期待できます。

