



給食だより

我孫子市立保育園
令和8年10月号



実りの秋、食欲の秋

新米にサンマ、さつまい、きのこ、栗や柿など秋は食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物は栄養価が高く、味も格別です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、家族で楽しく食べることは体の成長と共に心も豊かに育みます。

スポーツの秋、たくさん体を動かしてお腹をすかせ、おいしい秋の味覚を味わいましょう。



※子どもの成長に合わせて、10月から保育園給食の給与栄養目標量を増やしています。
(数値は献立表をご覧ください)

お米のおいしさを伝えましょう



日本では、縄文時代の終わりから稲作が始まっていたといわれ、現在に至るまでに多品種のお米が作られています。お米は粒に丸みがあるジャポニカ種と、細長いインディカ種に大別されます。日本で食べられているジャポニカ種は、炊いたときに粘りとモチモチ感があるのが特徴です。日本人がお米をおいしく感じるのは、子どものころから食べてきたからと考えられています。繰り返し食べることで、その味を脳に記憶し、おいしさの基準にしています。

ごはんは味が淡ぱくでおかずに合い、よくかむことで唾液がでて消化しやすくなります。また、食後の血糖値もあがりやすく、ゆっくり吸収されるため、腹持ちがよい食べ物です。

保育園では、おにぎりや五平餅など、ごはんを使ったおやつを提供しています。14日に提供するおやつは塩おにぎり、新米を味わいます。

給食レシピ紹介

さつまい汁(10/6)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・鶏もも肉…60g
- ・豆腐…60g
- ・人参…中 1/5 本
- ・大根…60g
- ・たまねぎ…中 1/3 個
- ・さつまい…小 1/2 本
- ・だし汁…900g
- ・みそ…大さじ 1 と 1/3

〈子ども1人分〉

・エネルギー	59kcal
・たんぱく質	4.1g
・脂質	1.5g
・食塩相当量	0.9g

【作り方】

- ①人参と大根は 3mm厚さのいちょう切り、たまねぎは太めの千切り、さつまいは皮をむき四角に切り、軽く水にさらしてザルに上げておく。
- ②豆腐はさいの目切りにする。
- ③鶏肉は小さく切る。
- ④鍋にだし汁を煮立て、人参、大根、たまねぎを入れて煮る。野菜が柔らかくなったらさつまいと鶏肉を加えてアクを取りながら煮る。
- ⑤鶏肉に火が通ったら豆腐を加え、味噌を溶き味を調え火を止める。

※さつまいは、皮をむかずに使うと、皮の鮮やかな赤紫色と実の黄色のコントラストがとてもきれいで食欲をそそります。

さつまいの豆知識



さつまいは、食物繊維が豊富で、切り口から出る白い液のヤラピンが腸の動きを促進してくれるので、便秘の解消に効果的です。ビタミン C、カロテンも含んでいます。

保存方法は、さつまいは低温に弱いので新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所に置いて保存します。旬のものはそのまま 3 か月ほど保存できます。

