



藍咲学園

給食だより



秋も深くなり、朝晩、肌寒く感じられるようになりました。子どもたちは体調を崩しやすくなっています。バランスの良い食事を取り、風邪を予防しましょう。

旬の食材を食べましょう

秋に採れる食材

きのこ類…えのきたけ、なめこ、エリンギ、舞茸、生しいたけ
くだもの…栗、柿、ぶどう、梨、りんご、桃
根菜類…大根、レンコン、ゆり根、里芋、ごぼう
果菜類…冬瓜、銀杏、西洋かぼちゃ、黒ゴマ



旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、栄養価も高くなります。これから寒くなる秋から冬にかけては体を温めてくれる根菜類をたくさん取り入れていきましょう！

～3つの感謝の心を大切にしましょう～



命をいただいていることへの感謝

毎日、何気なく食べているお米・肉・魚・野菜・果物はみんな生きています。私たちは動物や植物の命をいただいて自分の命を育てています。

心を込めて作ってくださる人への感謝

お家のご飯や園の給食は、肉や野菜を育ててくれた人・牛乳屋さん・パン屋さん・ご飯を作ってくれた人などたくさんの人の手によって作られています。

毎日食べ物を食べられることへの感謝

日本では飢餓など食べ物が不足している状態を身近に感じることは少ないですが、世界では7人に1人は飢餓状態にあるといわれています。いつでも食べ物を食べられる環境はとても恵まれています。



ショートパスタのカレーマヨ和えのレシピ紹介(4人分)

材料

ツイストマカロニ…40g
(普通のマカロニでも大丈夫)
にんじん…40g
きゅうり…40g
コーン…40g

調味料

マヨネーズ…25g
食塩…0.5g
カレー粉…0.8g
砂糖…0.8g



- ①ツイストマカロニを塩を入れてやわらかく茹で、冷水で冷やし水気を切る。
- ②にんじん、きゅうりは細切りにし、にんじんはやわらかく茹で、冷やす。
- ③①、②、コーンを混ぜ合わせて調味料で和える。

