

# 給食だより 10月



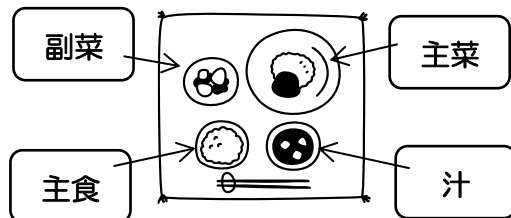
令和6年10月1日 筑後保育所

秋らしい季節になり、食べ物がおいしく感じられるこの季節「夕飯 何にしよう?」「なんだか、毎日同じようなものばかり!」などといった事ありませんか? 献立を考えるポイントを押さえ、バランスのとれた食事作りをしましょう。

## ①献立とは

ご飯などの「主食」の他に汁物と主菜、副菜を組み合わせた「一汁二菜」を基本とした料理の組み合わせです。

筑後保育所の給食は、「一汁三菜」を提供しています。



## ②主菜を考える

主菜とは、肉、魚、大豆製品、卵などたんぱく質源となる食品をメインに使用したおかずです。たんぱく質は身体を作り、成長するには欠かすことのできない栄養素です。

一回の食事に一種類のたんぱく質を用意します。

## ③副菜を考える

副菜とは野菜やいも類、海藻類、きのこ類を組み合わせた、和え物、煮物、蒸し物、サラダなどのおかずです。体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となります。

野菜は、緑黄色・淡色野菜と分かります。旬の野菜を取り入れたいものです。

## ④汁を考える

副菜と同様に、野菜やいも類、海藻類、きのこ類を組み合わせた料理です。

咀嚼(かむ)、嚥下(飲み込む)機能が未発達な子どもにとっては、食事全体を食べやすくしてくれる料理です。その日に使っていない食材を使用することで、不足する栄養を補充することができます。



### 【園児一人分量】

米	30g
うめ干し	5g
しらす干し	2g
芽ひじき	1g
すりごま	0.8g
しょうゆ	1g
みりん	1g

### ～ 今月の献立紹介 うめごはん ～

- 1、芽ひじきは、水戻ししておく。梅干しは種を取り、果肉を刻んでおきます。しらす干しはさっと湯通ししておきます。
- 2、1、を鍋にいれ、しょうゆとみりんを加えて煮ます。
- 3、炊きあがったご飯に、2とすりごまを加えて混ぜ合わせます。

30日は、給食試食会です(3歳以上のクラス対象)

献立は、胚芽米ごはん・小松菜のみそ汁・五目きんぴら・野菜の磯和え・りんごです

