

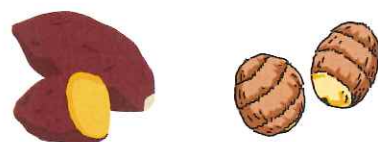
給食だより

10月号

平成28年9月30日 認定こども園一関南保育園

<食欲の秋を楽しみましょう>

秋が旬の食べ物>



秋は、米やさけ、さんま、さつまいもやさといも、しいたけ、りんごやかきなどがおいしい季節です。これ以外にも、おいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。家族で食欲の秋を楽しみましょう。

食卓に秋の味覚を！

さつまいもやきのこなどを炊き込みごはんにしたり、さけやさんまなどを焼き魚にしたりして、今がおいしい秋の味覚を積極的に食事にとり入れましょう。

そして、食事をしながら、その日の献立について、親子で話題に取り上げてみてください。食事を通して秋を感じましょう。



<さけは白身魚・赤身魚のどちらでしょう？>

実は……白身魚です

さけはその身の色から、赤身魚



に思われがちですが、実は白身魚。さけの身の色はアスタキサンチンという色素によるもので、動脈硬化や

ストレスによる免疫力の低下を予防する効果が期待されています。

<野菜嫌い、どうすればいいの？>

嫌いな野菜を食べやすくする工夫！

- 香りの強い野菜は、塩もみして水洗いやさっと下ゆですると、香りをぬくことができます。
- 口に入れたときの感触がイヤだったら、調理方法を変えてみましょう。
(炒める、茹でる、煮る、揚げる等)
- 見た目を変えてみましょう。(型抜きなど)
- 小さく刻みましょう。(食べられるようになったら角切り、4つ切りと少しずつ大きくしてみましょう。)
- だしをきかせて煮てみましょう。
- 味つけを工夫しましょう。(マヨネーズ、ケチャップ、カレー粉、ごま風味)
- 旬の野菜を食べましょう。
- 家族でいっしょに食卓を囲みましょう。(少しでも食べたら、誉めてあげましょう。)