

# 給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育所  
令和5年10月発行

暑さも和らぎ、木の葉も赤や黄色に色づき始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。

秋は「実りの秋」と言われるように、旬の果物や野菜がたくさん出回る季節です。食べ物が美味しく感じられるこの季節は、偏食（好き嫌い）をなくすチャンスです。

また、季節の変わり目なので体調管理に気を付けて、秋を楽しみましょう。



## 食育レポート

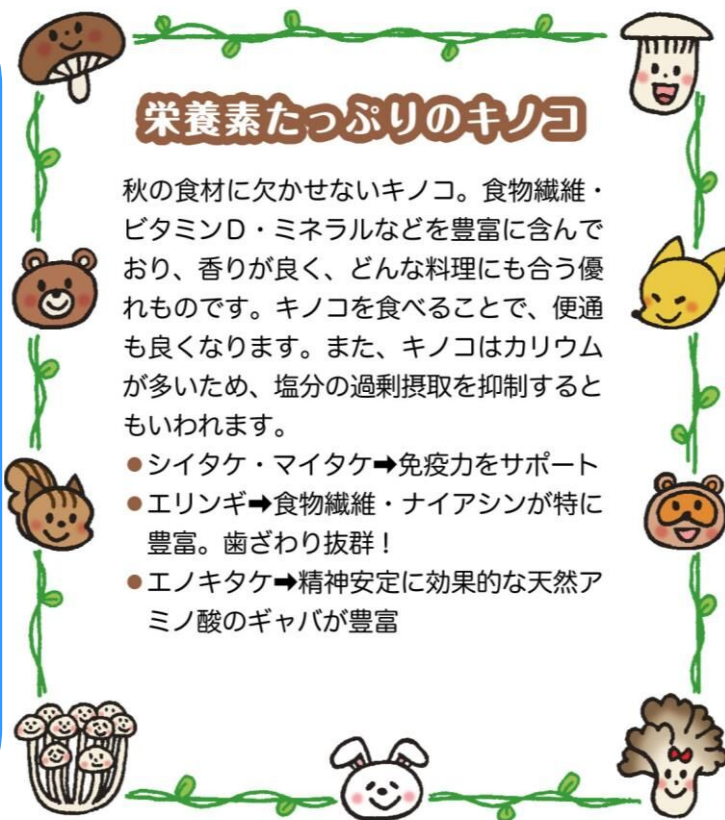
食事のマナーと箸の使い方の練習を行いました。毛糸や切ったスポンジを箸で一つずつつまんで、お皿から猫ちゃんのお口に移動させて練習しました。なかなかつまむことができなかった子ども、繰り返し練習することによって使えるようになりました。ご家庭でもぜひお箸を使ってください。



## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



## ☆簡単 秋のきののこごはん☆

【材料】4人分

- ごはん・・・1合分
- しめじ・・・50g
- 舞茸・・・50g
- 干し椎茸・・・2枚
- 人参・・・1/4本
- ★醤油・・・大さじ1.3
- ★砂糖・・・大さじ1弱
- ★酒・・・大さじ1

【作り方】

- ①干し椎茸を戻す。
- ②しめじ、舞茸、人参、干し椎茸を適度な大きさにカットする。
- ③②を★の調味料で汁気がなくなるまで煮る。
- ④①の干し椎茸の戻し汁も一緒に煮ましょう。
- ④炊けたご飯に③を加えよく混ぜて出来上がり♪

