



給食だより

学校法人鳥沢幼稚園とりさわ認定こども園

10月は季節の変わり目で温暖差があり、体調を崩しやすくなります。
3食しっかりと食べバランスよく栄養をとりましょう。

お米を食べよう！

・お米の色々な栄養

お米はパワフルなエネルギー源です。主な成分を調べると炭水化物77%、タンパク質6%、脂質1%などで、体を動かすガソリンとも言われています。

・お米を食べるメリット↓

・エネルギー源となる炭水化物が豊富

お米の主成分は炭水化物で、私たちの活動のエネルギー源として欠かせません。

・質の良いタンパク質を含んでいる

体を作るのに必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれており品質のいいタンパク質源です。



旬の食材を楽しもう

秋の旬の食材にはさつまいも、かぼちゃ、きのこ類、ごぼうなどの野菜、秋刀魚、鮭、サバなどの魚そしてりんご、ぶどう、柿、栗梨などの果物です。旬の野菜には栄養価が高く、免疫力向上や疲労回復にも役立ちます！

血液をサラサラにする魚

秋刀魚には血液をサラサラにする成分、DHA、EPAが多く含まれています。この二つは不飽和脂肪酸という種類の油で、常温で固まりにくく、体内で液体として流れやすい性質を持っています。他にも、骨や歯に欠かせないビタミンDがたっぷり含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってください！

給食紹介

鶏肉のマーマレード焼き

材料 幼児1人分

鶏肉 60g

マーマレードジャム 14g

醤油 3g

作り方

- ① 鶏肉にマーマレードジャムと醤油を合わせてつけておく。
- ② 鶏肉をオーブンまたはフライパンで焼いて完成。