

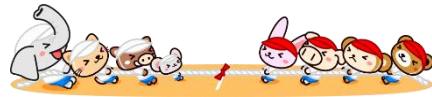


給食だより

2023年10月 聖星保育園

日々過ごしやすくなってくる10月は、実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と、様々な秋の楽しみを満喫できる時季です。一方で、朝晩と日中の気温差が徐々に大きくなっていきます。体調管理に気を付け、バランスの良い食事と十分な睡眠で、運動会や遠足など、10月の行事を思い切り楽しみましょう！

【10月の行事予定】



5日(木)誕生会

お昼は、チキンカツカレーを出します。みんなが大好きなカレーライスに、運動会で力を発揮できるよう『カツ』をのせます。たくさん食べて元気いっぱい楽しい運動会を目指しましょう☆

7日(土)運動会

20日(木)芋掘り遠足(きりん、くま、らいおん組は家庭弁当の持参をお願いします。)

26日(金)魚の食育

給食で使う魚を届けてくれる地元の魚屋さんに、あじの三枚おろしを披露してもらいます。人と魚の体の違いや他の生き物の命をいただくことを直接目で見て学びます(きりん、くま、らいおん組)。



10月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	509	19.6	14.0	225	2.3	242	0.26	0.38	23	1.4
1日の給与栄養量	1305	49.0	36.3	575	5.5	465	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	482	18.6	13.6	241	2.1	239	0.24	0.38	21	1.3
1日の給与栄養量	990	37.2	27.6	452	4.6	388	0.54	0.58	42	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質)



食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。

欠席の場合は朝9時までにご連絡をお願いいたします。

和食の文化

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から一層、日本の生活文化だけでなく、食文化へも注目が集まっています。和食は一汁三菜を基本としたバランスのよい食事です。季節、地域によって味付けも調理法も異なる郷土料理もたくさんあります。和食でよく使われているしょう油、みそは日本の代表的な調味料です。

しょう油は『甘味、酸味、塩味、苦味、うま味』の全てをバランスよく持ち合わせる万能調味料です。大豆、小麦、塩を主原料とし、麹菌により分解・発酵され、特有のうま味・甘味・香りが作られます。

みそは『米みそ、麦みそ、豆みそ』と大別されるように、主原料は大豆と米または麦で麹菌と塩を加えて発酵・熟成させた発酵調味料です。

しょう油とみそ、どちらも地域により種類は様々です。関東地方では濃口しょうゆ、関西地方では薄口しょうゆが多く使われています。また、九州地方では麦みそが多く使われるなど、地域の食文化や郷土料理の発展につながっています。



この他にも、ご飯・汁物・おかずの置き位置や魚を盛り付ける向き、箸の持ち方など和食特有の様々なマナーがあります。保育園では乳児期から食事の前後に手を合わせて挨拶すること、幼児部には箸の使い方やご飯と汁物の置き位置を伝えるなど、食事のマナーを伝えています。10月の献立は和食のメニューを多く取り入れました。箸の練習につながるよう煮物に大豆を入れます。尾頭付きのししゃもは盛り付けの際、頭の向きに注目するなど、和食の文化を美味しく楽しく知ってもらいたいと思います。

