

給食だより

令和5年10月 花山認定こども園



食欲の秋と言われるほど、秋は何を食べても美味しい季節です。色とりどりの秋の野菜や果物を探して、食卓での秋を満喫しましょう。

今月の献立のテーマ

「魚をたくさん食べよう」です。

「魚よりも肉が好き！」という子どもは少なくありませんが、魚には豊富な栄養素がたくさん含まれています。今月は美味しくたくさん魚が食べられるようなメニューを用意しています。

魚が健康に良い理由

- 体を作るたんぱく質がとれる
 - 体内で合成することが出来ない必須アミノ酸がたくさん含まれています。
- 脳、目の発育を助けるDHAが入っている
 - DHAを多く含む魚はさんま、ぶり、鮭です。

➤骨を丈夫にする

→小魚には、骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています。また、魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。



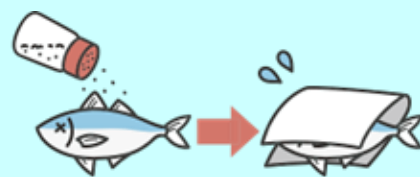
魚を食べる回数を増やす方法

➤子どもが食べやすい魚を選んで食べる

→園で主に食べているのは、鮭・ほっけ・カレイです。塩をしていない生の魚を使用しています。

➤魚の臭みを減らす

→【下処理】



- 一尾を焼くときは塩を振りかけて15分置き、水分を拭きとる。

- 切り身の場合は、魚を洗い水分を拭きとる。

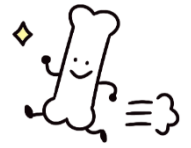
【調理】

- 煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。

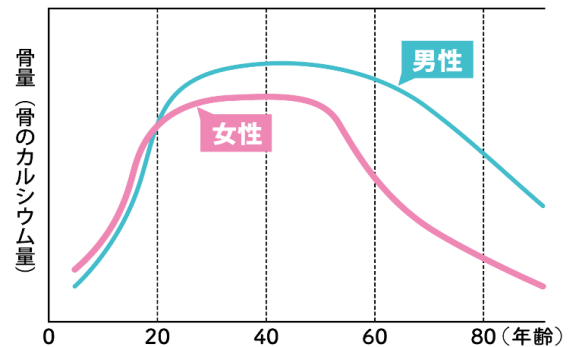
- 揚げると油の風味が加わり食べやすい。

じょうぶな骨を育てましょう

骨をじょうぶにするには??



- 成長期に骨を育てる
骨づくりで重要な時期は「成長期」です。成長期にいかに増やすかが、生涯にわたり骨の健康を維持するカギです。

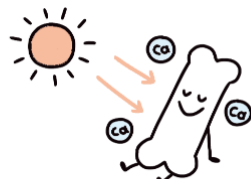


- カルシウムをしっかりと摂取する
骨の材料として重要な「カルシウム」。乳製品以外にも小魚や納豆、青菜にも含まれています。
- 外で元気に遊ぶ
骨を強くするためには、運動で負荷を掛ける事も大切です。また、日光浴も重要です。



摂取

食事からカルシウムを摂る




吸収

日光浴でカルシウムの吸収を促進



定着

負荷をかけて運動で骨を鍛える

 今月のレシピ 

《鮭のパン粉焼き》 幼児4人分

《材料》

- 鮭 4切（他の魚でも大丈夫です）
- マヨネーズ 大さじ2
- にんにく 小さじ1（すりおろし）
- 塩 少々
- パン粉 大さじ3
- 粉チーズ 小さじ2
- パセリ 適量

《作り方》

- ① 魚に塩を振り、水分がでてきたらふきとる。
- ② 魚を天板に並べ、マヨネーズ・にんにくを合わせたものを魚に塗る。
- ③ パン粉・粉チーズ・パセリを混ぜ合わせ、②にかける。
- ④ オーブンで焼いて出来上がり♪
（180℃で10分くらいです。焼き時間はオーブンによって異なるので、調整してください。）

魚を鶏肉や豚肉にかえても美味しく作れます

