

# 給食だより

2024年 秋号  
ひまわりのお家  
笠原ひまわり保育園  
作成者 

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。

## 三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができるでしょう。

また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



## 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

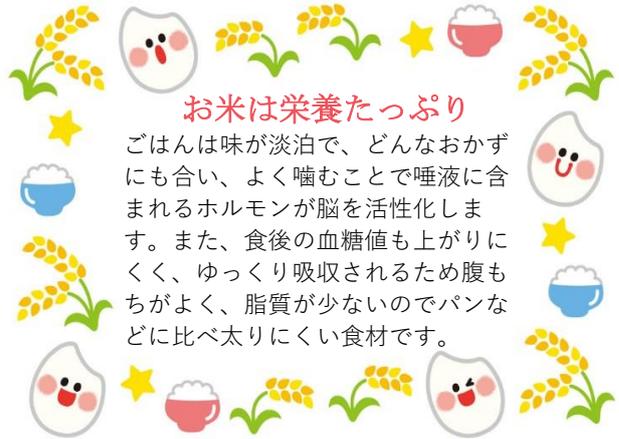
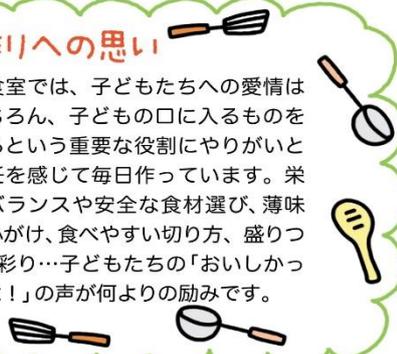
- ◆赤色群…主に主菜。たんぱく質（体をつくる）  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。糖質・脂質  
（エネルギー源になる）  
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン  
（体の調子を整える）  
⇒野菜、果物、きのこ類など



☆以上児さんは給食後に喫食食材の色分け活動をしています。

## 給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の聲が何よりの励みです。



## お米は栄養たっぷり

ごはんは味が淡泊で、どんなおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

## 秋が旬の食材

新米・かぶ・じゃがいも・里芋・さつまいも  
ごぼう・ブロッコリー・人参・きのこ類  
鮭・さんま・鯖・いわし  
梨・柿・りんご・ぶどう 等



10月2日の献立です♡

## 白味噌野菜ラーメン

材料（4人分）

中華麺	4玉
豚肉	300g
ごま油	適量
きゃべつ	1/4カット
もやし	1袋
人参	1/2本
ニラ	1束
豆乳	500ml
味噌	50g
鶏ガラスープの素	12g
食塩	3g
こしょう	少々
おろしんにんじく	2g

☆作り方☆

- ①、きゃべつはざく切り、人参は短冊切りニラは2cmの長さにカットする。もやしは袋を開けずに包丁の背で叩き、短くする。
- ②、深めの鍋に油をひき、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、①の野菜を加え炒める。
- ③、②の鍋に水500mlを入れ、豆乳と調味料を加え軽く煮る。
- ④、中華麺を茹で、器に麺を盛り付けたら③のスープをかけて、できあがり!