

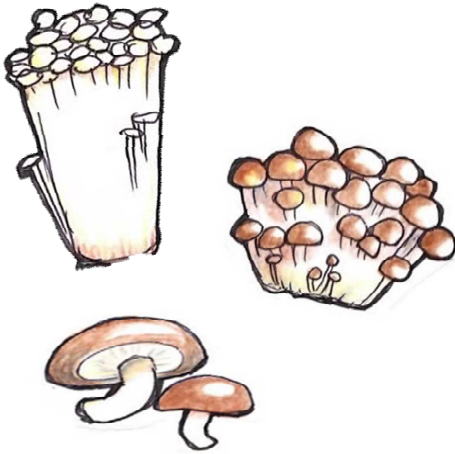
食いく・保いくだより

令和7年 9月

旬の食材を紹介します

えのき

えのきに含まれるビタミンB1は糖質からエネルギーを作り出すときに必要な栄養成分です。疲労回復に効果があります。



きのこシチュー



えのき&しめじがたっぷりです

しめじ

しめじに含まれるオルニチンには肝臓の働きを助ける効果があります。血糖値やコレステロールの急激な上昇を抑えてくれます。

椎茸

他のキノコと同様にビタミンD・ビタミンB1が含まれています。椎茸は生で食べるより乾燥させることでうま煮味も栄養もUPします。

どのきのこも共通に多く含まれているのがビタミンDです。ビタミンDには骨づくりに欠かせないカルシウムの吸収を促進する働きがあります

回鍋肉



たっぷりのキャベツに椎茸、豚肉が入って栄養満点です。

岬町の保育所給食を紹介します。

鮭とフロッコリーの

マヨネーズ和え

子どもも大人も大好きです。

豆腐の中華風うま煮

豚肉や人参、白菜、干し椎茸が入っています。

赤魚の甘辛煮

甘辛い味付けがごはんにぴったりです。

五目磯煮

麻婆なす

苦手な子も多いですが
秋ナスはホロホロで美味しさ満点

キャベツのゴマ和え

旬

えのきの食感がおいしいです

ひじき、大豆、干し椎茸が入って栄養満点！！

厚揚げのそぼろあんかけ

厚揚げはヘルシーで高たんぱく！
たくさんの栄養が含まれています。

沢煮椀

旬

お出汁と豚肉のうま味、根菜のうま味
がつまったお汁です。
ここにも椎茸が入っています。

スタミナ焼き

豚肉と野菜の炒め物です。
砂糖と醤油で味付けしています。
しめじたっぷり！！

ちらし寿司

旬
高野豆腐、干し椎茸、
いんげん豆
人参、具沢山

トマトの収穫をしました

深日保育所で育てたトマトを収穫し、みんなで食べました。



先日、三食品群のお話をしたので、復習を兼ねてトマトは「黄色（からだのエネルギー源）」「赤色（骨や血となる、体を作る源）」「緑色（からだの調子を整える）」のどれにあたるのかクイズを行ったところ、みんな大正解！！

とっても嬉しかったです(*'ω'*) ♪

採れたてトマトのにおいは・・・？触ってみた感触は・・・？

目をキラキラさせて、観察してくれました。

観察後は、湯剥きをして、子供たちの前で調理演習を行いました。
茹でたトマトを見ると「梅干しみたいに（しわしわに）なった」
「焼き芋みたいなにおいがする！」など様々な感想が出ました。



「トマト苦手やねん・・・。」
と言っていた子も
食べてみると美味しかったのか
おかわり2回していました。

トマトが大好きな子は6回も7回もおかわりに
来てくれて「みんなで食べると余計にいい
ねん」と嬉しいことを言ってくれていました。

食材に触れることで触覚・聴覚・嗅覚が育まれると言われています。
この食育が食いたい・好きだと思える食材が増えるきっかけになったり、
楽しかったという思い出に繋がってくれば嬉しいです♡
なのでトマトには、暑さに負けず沢山実ってあげて欲しいところです・・・。

