

# 給食室

公園の木々もようやく色づきはじめ、秋の訪れを感じるようになってきました。  
季節の変わり目は体調をくずしやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと  
食事をとり、元気いっぱい秋を満喫しましょう😊

これからお鍋や温かい煮込み料理が美味しくなる季節です。寒い日には体を温める  
根菜類を食べて、睡眠を十分にとり、寒さに負けない元気な体を作りましょう♪

## 行事食予定

### 1(金) 焼き芋大会

しろ組さんとみどり組さんが沢山掘ってきてくれたお芋を使って  
この日は焼き芋大会をします🔥  
子ども達と職員でホクホク美味しい焼き芋を頑張ってます！



### 19(火) 誕生会

今月の誕生会メニューは、カラッと揚がったカレイの唐揚げ、  
旬のカブをたくさん使ったカブのおかか和え、お味噌汁、ごはんです😊  
おやつはみんなが大好きなホットドックです！  
元気いっぱいほおぼって食べてね。  
がんばって作ります☆



### 28(木) 合同クッキング

11月の最後を締めくくるのは0歳から5歳までの全クラスの  
子ども達が参加する合同クッキングです！  
楽しみにしていてね。



# お知らせと豆知識

10月から保育園で使用しているだしが、昆布とかつおの合わせだしから、  
昆布と煮干し(いわし)の合わせだしに変更になりました。

煮干しの出汁は西日本では「いりこ」と呼ばれており、近年では全国的にもその呼び名が広がっています、  
かつおの出汁よりも魚の風味が強く感じられ、コクのある仕上がりになります。

煮干しには多くの栄養素も含まれています。

- 鉄分…血液中の赤血球を作るヘモグロビンの成分
- タンパク質…三大栄養素のひとつで、血液や筋肉を作る
- カルシウム…骨や歯を丈夫にしてくれる
- ビタミンD…骨を丈夫にする。免疫力を上げ丈夫な体を作る
- EPA…血流を促したり、血液中の脂肪を減らす
- DHA…目の健康、記憶力を維持する

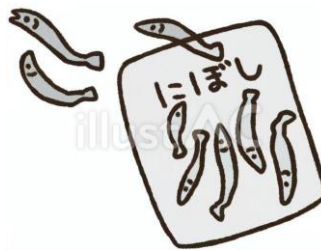
なでしこ保育園では、出汁を取った後の煮干しでふりかけを手作りして、  
1か月に2~3回のペースで提供します。

上記の栄養素を直接とれるので栄養たっぷり、味もおいしく子どもたちも喜んでくれています。

ご家庭でもぜひ、だしをとった後の煮干しを無駄なく活用してみてください。

## 【煮干しふりかけ】

煮干し	30グラム
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
お好みで白ごま	適量



①煮干しをフードカッターで細かくして、フライパンで水気がなくなるまで炒ります。

②調味料を入れ、水気がなくなるまで炒って、お好みで白ごまを加えてできあがり☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA ( $\mu$ g)
3歳未満	476	19.5	17	317	1.6	180
3歳以上	551	21.8	17	256	2.3	189

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.32	0.46	23	2.7	1.4
3歳以上	0.38	0.4	28	3.7	1.8