



10月 給食だより

2024.9.30
鷹巣中央保育園



秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。



連日、テレビで「米不足」というニュースが流れてきます。そしてなんとあろうことか我が家もついに米の袋の底が見えてきました。新米が届くまで少し買い足そうかとスーパーを見ましたが5キロ入りでなんと3000円越え!!! え-----!!! ここはなんとか我慢だ!と思い直し購入はしませんでした。普段、当たり前前に食べている物が急になくなる、そしてそのものが買えない。なんだか切なくなりました。と、いうことで今回はお米のお話。最近では「若者の米離れ」「白いご飯は好きじゃない」これもよく耳にする事。でも、お寿司もトトロのオムライスも、カレーもお米があって成り立つものです。お米がどうやって作られ、どんな栄養があるのか改めて考えてみましょう。

お米のパワーを見直そう!!

お米は私たちのエネルギー源になり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

ご飯の栄養ってこんなにすごい!
ご飯には健康的な生活に欠かせない栄養がいっぱい!

ご飯1杯分150g 252kcalに含まれる主な栄養素
たんぱく質 3.8g

- 体をつくり、体内でさまざまな働きをします
牛乳、コップ約1/2杯分(110ml)に相当します
脂質 0.5g
- 体のエネルギーになり、細胞もつくってくれます
6枚切り食パンの1枚のうち1/6(11g)に相当します
炭水化物 55.7g
- 体と脳を活性化させるエネルギーになります
じゃが芋3個分(316g)に相当します
亜鉛 0.9mg
- 皮膚や骨格の成長・維持に必要なミネラル
ブロッコリー1/2個(130g)に相当します
鉄分 0.2mg
- 体のすみずみに酸素を運ぶ働きをもっています
ほうれん草の葉1~2枚分(7.5g)に相当します
カルシウム 5mg
- 歯や骨を作ったり、イライラした気分をおさえてくれます
さんま(生)約1/6尾(17g)に相当します

肉や魚はもちろん野菜、果物そしてお米もたくさんの農家や漁師の人たちが一生懸命長い年月をかけて栽培・収穫してくれています。お米に限らず、普段私たちが食べているすべての食材に感謝しましょう。そして、今や貴重なお米は大切に大切に食べましょう!

ごはんのお話 苗からイネへ。おコメができるまで

いろんな作業があって、みんなの食卓におコメが運ばれてきます。元気の良い「いただきます!」で、いただきましょう。

【田起こし・代かき】 春の初めの4月ごろ。たんぼの土をほり起こして、目を細かくします。たんぼに水を入れて肥料をまき、土を平らにならしていきます。
【苗作り】 3月から4月にかけて「種もみ」を選びます。種もみをまいて、苗を育てます。

【田植え】 少し暖かくなった4月から5月。育てた苗をたんぼに植えます。
【草取り・水の管理・肥料・防除】 夏になるとイネがすくすくと育ってきます。イネがよく育つようにたんぼに肥料をまき、草を刈り、たんぼが乾かないように水を入れたりします。また、イネに虫がついて病気になるないように、いつも注意します。

【イネ刈り・脱穀】 秋になると、黄色く実ったイネを刈り取ります。刈ったイネは乾かして、穂から「もみ」を落とします。

【乾燥・もみすり】 「もみ」を乾燥させて、もみ皮を取り、玄米(げんまい)にします。



10がつ 予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1 (未) ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・トマト ・スパゲッティサラダ ・野菜スープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	2 (未) ごはん ・枝豆コロック ・茹かキャベツ ・切干大根炒り煮 ・豆腐汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	3 (未) ごはん ・チキンカレー ・フルーツのヨーグルト和え (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	4 (未) ごはん ・豚丼 ・ラーメンサラダ ・りんご ・芋の子汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 カリカリドーナツ	5 (未) ごはん ・肉団子スープ ・ポパイ納豆 ・ヨーグルト (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) バナナ せんべい
7 (未) ごはん ・さんまのから揚げ ・煮っころがし ・磯香和え ・大根汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ジャムサンド	8 (未) ごはん ・ポークチョップ ・切干大根サラダ ・茹かブロッコリー ・きのこのみそ汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	9 (未) ごはん ・鮭の味噌漬け焼き ・野菜のごま和え ・南瓜の天ぷら ・沢煮椀 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	10 (未) ごはん ・豆腐入り松風焼 ・茹かブロッコリー・トマト ・ジャーマンポテト ・キャベツの味噌汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア未: ヤクルト おにぎり	11 (未) ごはん ・キッズピビンパ ・ベビーチーズ ・りんご ・春雨スープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 大学芋	12 (未) ごはん ・ポトフ風スープ ・ツナの甘辛煮 ・ヨーグルト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ せんべい
14	15 (未) ごはん ・一口ヒレカツ ・茹かキャベツ・りんご ・ひじきの炒り煮 ・なめこ汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	16 (未) ごはん ・サバの照り焼き ・干草和え ・トマト ・にら玉汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク きなこホットケーキ	17 (未) ごはん ・マーボー豆腐 ・肉焼売 ・もやしの中華和え ・りんご (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ジョア未: ヤクルト せんべい・おにぎり	18 お誕生会 お弁当はいりません 番・おしほりを持ってきましょう	19 (未) ごはん ・すき焼き煮 ・鮭フレーク ・ヨーグルト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ せんべい
21 (未) ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・野菜の納豆和え ・トマト ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ミニメロンパン	22 (未) ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ブロッコリーと卵のサラダ ・りんご ・野菜スープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	23 (未) ごはん ・ポークカレー ・バナナ ・ヨーグルト (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	24 (未) ごはん ・サーモンチーフライ ・茹かキャベツ ・五目きんぴら ・じゃが芋汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア未: ヤクルト せんべい・おにぎり	25 (未) ごはん ・五目中華豆腐 ・ミートボール ・三色ナムル ・フルーツゼリー (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 焼き芋	26 (未) ごはん ・具だくさん汁 ・鶏そぼろ ・ヨーグルト (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) バナナ せんべい
28 (未) ごはん ・焼鮭 ・トマト ・野菜のめかぶ和え ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 しらすトースト	29 (未) ごはん ・鶏肉の塩麴焼き ・キャベツのおかか和え ・里芋の煮っころがし ・豆腐みそ汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	30 (未) ごはん ・高野豆腐入り筑前煮 ・さつま芋天 ・チーズ納豆 ・大根汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	31 ハロウィン (未) ごはん ・パンプキンシチュー ・エビカツ ・野菜のごまドレ和え ・りんご (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) おたのしみおやつ 		