

がつ きゅうしょく 10月 給食だより

平成28年 9月30日 久栄会 大阪市立広田保育所

さかな た **魚を食べよう!**

味覚の秋がやってきましたね。秋に旬を迎える魚にはサンマがあります。サンマなどの青魚には体に欠かせない必須脂肪酸であるDHAとEPAがたっぷり含まれています。

* DHA

ドコサヘキサエン酸といい、頭の中で脳の働きを活性化し、記憶力や学習能力を高める働きがあります。



* EPA

エイコサペンタエン酸といい、肝機能を活性化、脂肪を排泄させる働きがあり、中性脂肪やコレステロールを減少させてくれます。

★多く含まれている魚★

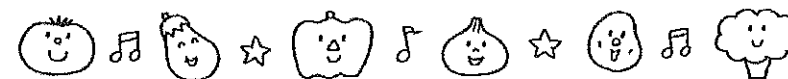
サバ、サンマ、イワシ、ブリなどの青魚に多く含まれています。

★効率の良い取り方★



頭がよくなるとされるDHAと、脂肪を少なくしてくれるというEPAは魚の「皮と身の間」に蓄えられています。生の「お刺身」で食べると、DHA・EPAをたくさん取れますが、焼いても8割は残っています。ただ、揚げ物にすると、DHA・EPAの量が5割も減少してしまいます。

《食育活動報告》



* 白玉だんご作り

9月12日にゆり組で、9月26日にひまわり組で白玉だんごづくりをしました。大きすぎるとのどに詰まってしまうから丸める大きさに気をつけてね、とお話したことを守ってくれ、お友達同士でも「これくらいの大きさかな?」「もう少し小さいほうがいいんじゃない?」などと教えあいながら上手に丸めてくれていましたよ。丸めただんごはおやつのかな粉だんごにして出しました。「自分で作ったからいつもよりおいしい!」とおかわりも完食してくれました。

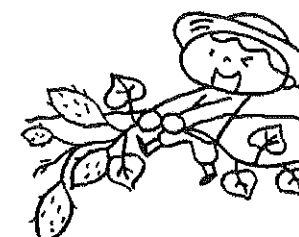


~10月の食育~

10月24日に全クラスで力を合わせてさつま汁を作ります。乳児クラスはわかめとしいたけの水戻し、ばら組はきのこほぐし(しめじ・えのき)、ひまわり組は白菜ちぎり、ゆり組はさつまいもの皮むきをします。

<10月おすすめおやつメニュー>

だいがく 大学いも



ざいりょう (1人分)

さつまいも	70g
揚げ油	少々
水	15g
砂糖	4g
しょうゆ	1g
黒ごま	1g

つくりかた

1. さつまいもは乱切りにし、水につけてアクを抜き、水気を切っておく。
2. さつまいもを160度くらいの油で揚げる。
3. 水、砂糖、しょうゆを火にかけ、ねばりができるまで煮詰め、みつを作る。
4. 揚げた芋をみつの中につけて最後にごまをふる。