

給食だより 10月

健康的な身体を維持しよう!!

2022/10/01
しおかぜ認定こども園



今月の郷土料理: 10月7日(金) 山形県

《いも煮》地域や家庭によって味付けや具材の種類に違いがあり、庄内地域では豚肉、厚揚げ、こんにゃく、ねぎなどを使います。味付けは豚肉に合うように味噌仕立てというのが定番で、内陸部は牛肉を使った醤油味。最上地域では、豊富にとれる山菜やきのこを入れたり、置賜地域では大きめに切った木綿豆腐を入れ、隠し味に味噌を使うところもあります。具材が少なくなった鍋にシメとしてうどんを投入したり、カレールウを加える食べ方もあるようです。

《冷汁》季節の野菜と冷たいだし汁（浸し汁）を合わせて仕上げるおひたし料理。
《ごぼうせんべい》最上地方、金山町周辺ではごぼうを6~7cmほどに切り、蒸して麺棒のようなもので叩いて伸ばし、油で2度揚げ、あまじょっぱく味付けした、煎餅やかりんとうのようでもあり、うなぎのかば焼きに見えなくもなく、おやつなのか、おかずなのか、つまみなのか?と判別しにくい郷土料理です。

●体重と身長から、オーバーウエイトの度を計算する。

《乳幼児》

体重 (g) ÷ 身長 (cm) × 10 = カウプ指数

14以下: やせぎみ

15~17: ふつう

18以上: ふとりぎみ

《学童》

体重 (kg) ÷ 身長 (cm) × 10 = ローレル指数

98~117: やせ型

118~148: 標準

149~159: やや肥満

160以上: 肥満

《成人》

体重 (kg) ÷ 身長 (m) = BMI

18.5~25未満: 標準値

25以上: 肥満

●身長から、自分の適正体重を知る。(成人向き)

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適正体重

やってみよう!



今月のおやつ: レーズンクッキー

《材料: こども1人分》 《作り方》

- ・小麦粉…12g
- ・スキムミルク…5g
- ・バター…10g
- ・砂糖…6g
- ・レーズン…5g

①バターを室温に戻す。

②小麦粉、スキムミルク、砂糖を混ぜ合わせる。

③①に②を入れ、ある程度混ぜたらレーズンを入れる。

④③の粉っぽさが残らないように練らずに切るように混ぜる。

⑤丸めて5mm程度の厚さに伸ばす。

⑥180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。

※たくさん作る場合は直径3cm程度の棒状にしてから、5mm程度の厚さに切ってもよい。



★食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。親子で一緒に簡単クッキングはいかががでしょうか♪

効率よくカルシウムを吸収するために…

骨を大きく強くすることにも使われるカルシウムは、大人以上に成長期の子どもに必要な栄養素です。身近な食品に多く含まれているカルシウムですが、食べた量が全て体内に取り込まれるのではなく、一部は吸収されますが残りは排出されてしまいます。この吸収率は食品によって差があるため、食品ごとの吸収率を知ることが大切です。

《一緒に食べると吸収率が上がるもの》

●マグネシウム…大豆類やピーナッツ 等

●ビタミンD…きのこ類、魚介類 等

●ビタミンC…野菜類、果物類、さつまいも 等

日光を浴びるとつくられるビタミンDも、カルシウムの吸収をサポートします! いろいろな食材をバランスよく食べ、適度に日光を浴びて体を動かすことが大切です。

【食品によって異なるカルシウム吸収率】



ワカサギ・イワシ コマツナ・モロヘイヤ・オカヒシキ

出典: 上西一弘ほか、日本栄養・食糧学会誌vol151、259-299 (1998年)



(株)LEOC
スタッフ

今年度になり、半分が過ぎました。4月にはおうちの人と離れるのがつらくて泣いていた子どもたちが、「大きくなったら給食の先生になって、ママを喜ばせる!!」と言って話をしてくれるようになりました。私たち厨房スタッフがうれしかったことは、いうまでもありません!

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にしない食べ物がないよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。