



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 28 年 10 月号

実りの秋、食欲の秋です。一年で一番食べ物のおいしい季節です。子供の頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

ハロウィンってなあに??

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちんは、もともとかぶをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでかぼちゃになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。かぼちゃは甘みがあり、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



咀嚼の大切さ



- ① 肥満予防
 - ② 集中力・記憶力アップ
 - ③ 虫歯予防
 - ④ 食べ物の消化・吸収アップ
- 食事をするとときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物をかみくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。
- 食事が時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけながら、よく噛む習慣をつけましょう。

タンパク質ってどんな栄養素？

タンパク質は、体を構成する細胞の主成分で、筋肉・内臓・皮膚・髪・ホルモンのもとになります。魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれ、体内で合成と分解を繰り返しながら、体の組織を作ったり、体の機能を守ったりする働きをする、私たちの健康には欠かせない重要な栄養素です。特に、成長期にある子供にはたくさん必要なので、良質なたんぱく質を主菜にした献立を作りしっかりととりましょう。



<放射能測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

8月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。