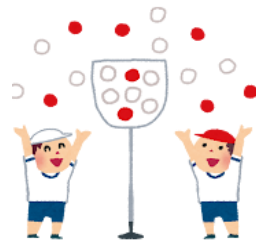


給食だより 10月号



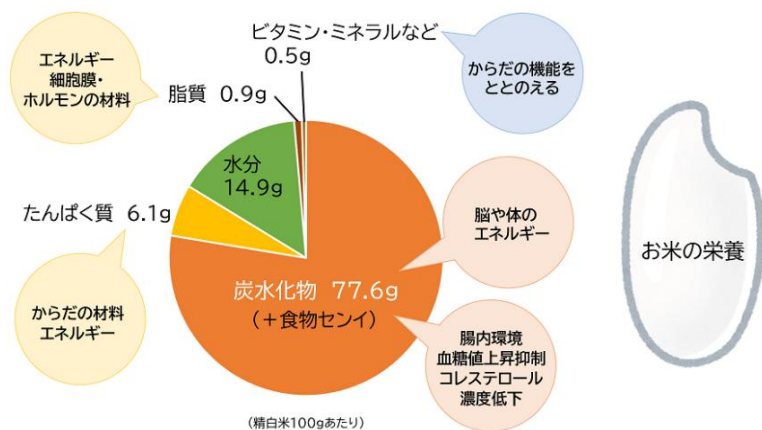
(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2026年10月19日 給食室

湿度が下がり、過ごしやすい季節ですが、朝晩と日中の気温の差に、体調を崩さないように注意しましょう。保育園でも、まだまだ、こまめな水分補給をしていきたいと思います。

お米がおいしい季節です!

お米は、日本の気候・風土の中で、先人の知恵と努力によって育まれた日本人の主食です。私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけではなく、体の基礎をつくる、タンパク質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。



参考 文部科学省「日本食品成分表2020年度版(八訂)」

お米は、過剰摂取が問題となっている脂質量が少なく、食塩は0g。そして、健康に生きるために必要な栄養素をしっかり含んでいます。

親子クッキング
にもおすすめ!

つくってみませんか?

五平餅



五平餅(ごへいもち)とは、岐阜、長野、愛知、静岡など、中部地方の山間部に伝わる郷土料理で炊いたうるち米を半つぶしにして串につけ、味噌やしょうゆベースの甘辛いタレを塗って焼く料理です。

保育園では、安全面での考慮から、串につけていませんが、こどもたちの大好きなメニューです!

【材料：5個分】	米	150g
	赤味噌	大さじ1弱
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1弱
	すりごま	大さじ1/2

【作り方】

- ①ごはんは柔らかめに炊き、すりこぎなどでつぶす。
- ②調味料を合わせ、軽く加熱する。
- ③①を1個分ずつ薄い俵状にし、天板に広げて②を表面に塗る。
- ④③を180℃に余熱したオーブンで10分ほど焼く。