

# 10月号 給食だより



## ＊じゃがいものグラタン作り～4歳児～

収穫したじゃがいもを使用してグラタンクッキングをしました。潰したり、混ぜたり、カップに入れたり、色々な工程がありましたが、上手に最後まで行うことができました。給食時に4, 5歳児で食べましたが「もっとおかわりが欲しい」と、とても好評でした。



### ○じゃがいもグラタンの作り方

〈材料〉 耐熱用のカップ約5個分

- ・じゃがいも 200g・食塩 小さじ1
- ・ハム 4枚（お好みにカット）・チーズ お好みの量
- ・ミックスベジタブル 60g・ホワイトソース 100g

〈作り方〉

- ①じゃがいもふかしつぶす。
- ②食塩、ミックスベジタブル、ハムを入れ混ぜる。
- ③耐熱用のカップに入れ、ホワイトソースをかける。
- ④チーズをのせてオーブンで焼いてできあがり。（170℃ 約10分）

※ハムの代わりにベーコンやウィンナー等を使用しても美味しいです！

※耐熱用のお皿に作り、取り分けても良いです！



さわやかに澄み切った秋空が広がる季節になりました。10月は遠足や芋煮会など行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。行事を楽しむためにも、早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

## ＊お米を食べると良いこと

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、たんぱく質や鉄、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。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。

### ○お米の利点

- ・栄養のバランスがとりやすい。

ごはんを中心に、主菜・副菜を整えることで栄養のバランスが整います。

- ・体調に合わせて水分調節ができる。

ご飯を炊く際に、水分調節をすれば消化に負担をかけることなく栄養補給ができます。

- ・ゆっくりよく噛む習慣がつく。

お米はパンに比べて噛む力が必要なので咀嚼力アップにつながります。

