



2021年10月  
 はあと保育園中央  
 〒753-0813  
 山口市神田町4-22  
 TEL  
 083-941-5580  
[http://www.seirankai.or.jp/  
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)  
 園長 落 英朗

涼しい秋風に高く澄んだ空。大きく深呼吸をしたくなるような気持ちのいい季節になりました。木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えて分かるようになってきました。

「食欲の秋」と言われる季節です。秋ならではの食材を使用し、季節を感じ取る事の出来る給食を提供していきたいと思えます。

### 食物繊維を摂ろう！！

秋に収穫されるさつまいもや、きのこ類は食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維には水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維があり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません。ですが大腸内で発酵、分解されると善玉菌が増え便秘の改善にも役立ってくれます。是非、秋が旬のきのこやさつまいもを食べて食物繊維も摂取していきましょう。

＜秋の味覚ごはん＞

<p>* ①</p> <p>* ②</p> <p>* ③</p> <p>* ④</p> <p>* ⑤</p> <p>* ⑥</p>	<p>—材料—</p> <p>さつまいも 10g</p> <p>サケ 15g</p> <p>米 50g</p> <p>酒 1g</p> <p>塩 0.2g</p> <p>だし昆布 約1cm</p> <p>黒ごま 0.5g</p>	<p>* ①サツマイもを洗い1.5cmに切り水にさらす。</p> <p>* ②鮭は骨を除く。</p> <p>* ③米をとき通常の水加減で酒、塩を加えて軽くかき混ぜる。</p> <p>* ④③に①②昆布加え炊く。</p> <p>* ⑤炊き上がったたら昆布を取り鮭をほぐしながら混ぜる。</p> <p>* ⑥最後に黒ごまを散らす。</p>
---	--	---

### お手軽だしの取り方！！

かつお節をだし用の不織布製の袋に入れて煮込み、最後に取り出せば、あらかじめだしとおかなくても大丈夫です。こしたりする手間もありません。取り出したかつお節は、煮物用の二番だしをとるのに使用したり、炒ってふりかけにしてもおいしいです。離乳食では、だしを1度に沢山作って、冷凍キューブにしておくのがおすすめです。

### お知らせ

1日(金)、2日(土) お弁当の日  
 おやつのみ園での提供になります。  
 お手数ですがお弁当の持参を  
 よろしくお願いします。

27日(水) 誕生日会

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。  
 また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

