



令和3年10月1日

釧路市こども保健部 こども育成課保育担当

今年度の食育テーマは、朝ごはんの大切さや働きを知りげんきなウンチを出す食事を考えることを目的に「おなか博士になる〜朝ごはんでスッキリうんち〜」と題して、クイズや食べ物の栄養のお話や、最後にはみんなで楽しいことをします♪
毎日食べている朝ごはんがからだの中でどんな働きをしているのか色々な食べ物を給食で食べながら、今まで苦手だった食べ物でも、好き嫌いなく何でも食べて元気に育ってほしいという願いをこめて、食育を実施します。
楽しみながら学んでもらえるような内容を考えていますので、たのしみにしてくださいね。

『食育の日のメニュー』

■ 昼食

石狩汁・ひじきコロッケ・おからサラダ・ウィンナー・パン

□ 午後おやつ

クラッカー・ヨーグルトケーキ

【それぞれの有効成分と期待される効果】

★ 石狩汁

〈タンパク質やビタミン類が豊富な鮭やいろいろな野菜がタップリです。〉

★ ひじきコロッケ

〈ひじきは食物繊維がごぼうの7倍で便秘解消に期待されます。
また鉄分の王様ともいわれています。〉

★ おからサラダ

〈おからは炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素のバランスが大でたんぱく質や食物繊維は豆乳や豆腐と同じです。〉

★ ヨーグルトケーキ

〈ヨーグルトは完全栄養食品の牛乳に乳酸菌のす

食のまめ知識

米が「新米」と呼べる期間はいつ？

食品の表示制度を定めているJAS法によると、新米は、夏から秋にかけて収穫され、その年の12月31日までに精米され、包装された米のこと。
精米日が新しいもののほうが一般的においしいとされているので、精米日も確認してみましょう。



♪作ってみませんか♪

かぼちゃのきな粉団子



材料 (子ども約6人分)

かぼちゃ 270g(かぼちゃ約1/4個)
ほしぶどう 14g(大さじ1/2)
きな粉(全粒大豆) 14g(大さじ2)
砂糖 10g(大さじ1)
食塩 0.6g(ひとつまみ)

ビタミンA、食物繊維、鉄分を多く含む、かぼちゃを使ったおだんごです。
卵不使用なので、卵アレルギーのお子さんのおやつにもおすすめです。

作り方

- かぼちゃの皮をむいて小さく切り蒸して(または、ゆでて)、つぶす。
- ほしぶどうをお湯で戻してから、細かく刻む。
- ①に②を混ぜ合わせ、丸く成形する。
- きな粉、砂糖、塩を合わせたものを、③にまぶして、でき上がり。
★きな粉は食べる直前にまぶします。

※かぼちゃによって水分量が違うので、ゆでる時は水の量をひたひたより少なめにしてゆでた後に湯を捨て、再び加熱して水分を飛ばすと、ホクホクの仕上がりになります。

