



令和6年9月30日
社会福祉法人 見真会
明光保育園

長い酷暑の夏がようやく終わりを告げて、朝夕は秋の訪れを感じられるようになってきました。
秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」です。心地よい季節となり、身体を動かしたり、文学に親しんだり、山海の豊富な幸に恵まれて食欲もアップします。旬の食材をたくさん食べて、実りの秋を満喫し、強い体力をつけて、毎日を健康で過ごしていきましょう！！

☆☆☆ 10月19日は「ひろしま食育の日」です ☆☆☆

広島県では、10月19日を「ひろしま食育の日」と定めています。身近な食材を使用した地域の伝統的な食文化、地域の特性を生かした食生活を進める活動が行われています。

今月の献立では、10月15日～10月19日を「ひろしま食育ウィーク」として、広島県の郷土料理や広島県を代表とするメニューや食材を多く取り入れました。

「ひろしまらしい！」「おいしい！」「栄養バランスが良い！」の三拍子そろった「ひろしま給食」をお届けします。併せて、10月も世界中の献立にご期待ください。

- ・15日(火) 豚肉と広島菜(広島市)の炒め物、大根の瀬戸内さっぱり煮
- ・16日(水) もぶりごはん(大竹市:混ぜるという意味の「もぶり」。様々な野菜を混ぜたご飯)
柿生酢(東広島市:西条柿の発祥の地)
佐伯汁(廿日市市佐伯町:野菜をふんだんに使った塩分控えめのお汁) 
- ・17日(木) オイスターソース焼きそば、広島シャキシャキサラダ
- ・18日(金) 穴子飯(広島市、廿日市市など)、八寸(県西部地方:食材を四角く切った煮物)
- ・19日(土) 肉じゃが(呉市:メークインを使い、人参やグリーンピースは入れません。)

☆☆☆ 10月の世界の献立紹介 ☆☆☆

- ・10月2日(水) 中国の日…野菜たっぷりビーフン、焼売、中華スープ
- ・10月11日(金) タイの日 …ガパオライス(日本語でいうとバジル炒めごはん)
トムヤムクン(トムは煮る、ヤムは混ぜる、クンは海老です)
- ・10月25日(金) アメリカの日
…ピラフ、クラムチャウダー(二枚貝を用いた具たくさんスープ)
- ・10月31日(木) ハロウィンの日…ハロウィンカレー、かぼちゃスープ、パンプキンパイ



新米を食べよう！！

9月～10月は、水稻の収穫時期です。新米は、水分が多く、つやがあり、やわらかく粘りがあります。米の主成分は、体や脳を動かすエネルギーになる炭水化物です。また、たんぱく質やビタミン、ミネラルも含まれていて、栄養バランスのよい食品です。

秋のお彼岸の入り9月19日(木)には新米を使った「手作りおはぎ」を作って提供しました。

子どもたちには大好評でした。



秋や冬でも食中毒に注意を

食中毒予防が必要なのは夏だけではありません。食中毒の発生件数は、毎年9月が一番多くなっています。



また、冬になるとノロウイルスなどのよる食中毒が増えます。ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛や嘔吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。

予防のポイントは「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」ことです。参考:政府広報オンライン 2024年(令6年)2月20日