



10月

# 給食だより

令和2年  
栄養士 照屋恵美

## 内細菌が喜ぶ！えのき+おからナゲット♪



材料

1. おから 150g
2. えのき 200g (1p)
3. 玉ねぎ 1個
4. 卵 1個
5. 片栗粉 大さじ 3
6. マヨネーズ 大さじ 2
7. みそ 大さじ 1+1/2

作り方

- ① えのきは1センチ程度の長さ、玉ねぎはみじん切りにしてオリーブオイルで炒める。
- ② おからに①と卵・片栗粉・マヨネーズ・みそを全部合わせる
- ③ 全部混ぜたら大さじ1程度の小判型に成形し170度の油で揚げれば完成！

※おからが手に入らなければ木綿豆腐に変えて豆腐ナゲットでもおいしくいただけます。

## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

## 子どもの好きな果物！どれくらい食べていいの？



秋は果物も豊富な時期です。旬の果物は甘くてビタミンやミネラルも豊富！  
子たちが大好きな果物をぜひ、朝食やおやつに取り入れてみてください。

幼児が1日に食べて良いフルーツの量

1～2歳児 100g

3～5歳児 150g

★100gの目安量★

- ・バナナ 1本 100g
- ・マスカット 12粒
- ・りんご 1/2個
- ・みかん 1+1/3個
- ・オレンジ 1/2個
- ・柿 2/3個

### ～ ご家庭への願い ～

教育・保育園や認可外保育施設等における子どもの死亡事故などの重大事故は、残念ながら毎年発生しており、食べ物による誤嚥・窒息事故もそのうちの要因の一つです。

食べ物による窒息事故のリスクを低減させるために、事故の実態やその要因を正しく理解し、「事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」(厚生労働省)を参考にし、事故防止を組み込んだ給食献立作成、食育指導に取り組んでいきたいと思います。安全な食べ方を園児が身につけるためには、保育園職員の指導はもちろん、家庭への働きかけや関係機関との連携も不可欠です。どうぞ、ご理解の程宜しくをお願いします。

【 給食で使用を避ける食材 】(提供する場合は食材を小さくカットします)

- ・プチトマト
- ・うずらの卵
- ・球形のチーズ
- ・ぶどう
- ・さくらんぼ
- ・もち
- ・白玉団子
- ・ミニカップゼリー

※上記の食材は誤嚥を防ぐために保育園給食で使用を避ける、または小さくカットして提供します。  
また、お弁当持参の時にも同じように危険性のある食材は使用しないようご協力をお願いします。