



# 給食だより



社会福祉法人 虹福祉会

富士こども園

2024年9月18日(水)

## 栄養豊富な「魚」を食べよう！

魚には子どもの成長・発達を助ける栄養素が豊富です。家庭でも積極的に食べるように心がけましょう★

### ①良質なたんぱく質

体をつくり健康を維持する。



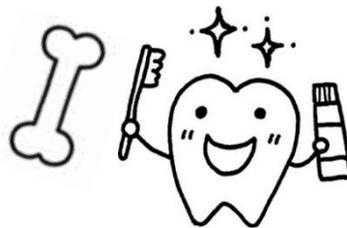
### ②DHA や IPA が豊富

脳や神経の発達に必要な成分。  
学習能力、記憶力向上に役立つ。



### ③カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し、丈夫にする。



## 魚を食べやすくする工夫

### ①臭みをやわらげる調理法。

- ・調理前には水洗いして血液をきれいに洗い流す。
- ・塩をふって臭みをとる。
- ・酒の風味を活用する。

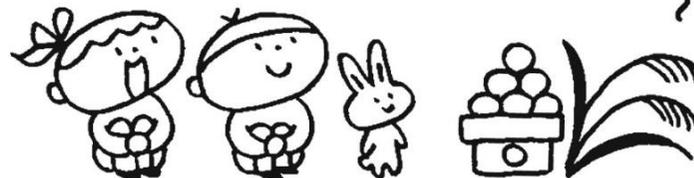
### ②骨を取り除く。

骨の不快感がなく食べることができます。  
生の状態で取り除きにくい場合は加熱して、  
食べる際にほぐしながら取ると良いです。



## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



### ☆ランチルームの様子☆

給食の献立には、毎週魚料理を組み込んでいます。白身魚や青身魚などいろいろな種類を使いますが、魚が好きな子どもは多く、どの魚も喜んで食べています。苦手な食材も魚と一緒に食べることで、好き嫌いせず進んで食べている姿が見られます。

