



# 給食だより

令和2年10月9日  
愛知学泉大学附属桜井幼稚園

園長 木村 順美  
栄養士 小林 千明

実りの秋、食欲の秋がやってきました。一年中で一番食べ物が美味しく、ついつい食べ過ぎてしまいそうな季節ですね。子どもたちから旬を知り、恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。

先日提供した「ひじきのペペロンチーノ」ですが、子どもたちの反応は思ったよりもよいものでした。普段野菜が苦手といている子のピカピカになったお皿を見て、改めて味付けや切り方などを工夫することの大切さを知りました。これからも、子どもたちがいろいろな角度から食材に向かい合っていけるよう、給食を作っていくしたいと思います。

## <ひよこ豆の麻婆豆腐丼について>

10月13日、ひよこ豆の麻婆豆腐丼の使用食材の欄に、豚ミンチの記載がありませんでした。給食にて使用いたしますのでよろしくお願い致します。

ひよこ豆の麻婆豆腐丼では、通常より豚肉の量を減らし、植物性・動物性のたんぱく質を一緒に摂取できるようにしました。それぞれが持つ栄養成分の効果を一度に得ることが出来ます。

### ◎植物性たんぱく質◎

主に豆類の食材 低カロリー、低脂肪でヘルシーな食材

### ◎動物性たんぱく質◎

主に肉類の食材 脂肪や炭水化物は多め 必須アミノ酸（体内で生成できない）を含む

また、食べる時によく噛むことを意識するように、栗のような食感が特徴のひよこ豆を使用します。豆類の食感や淡白な味も、麻婆豆腐の味噌味で食べやすくなったのではないかと思います。