



# きゅうしょくだよい

聖隷のあ保育園 2025年10月



まだ暑さが残る日もありますが、給食の献立には秋を感じさせる食材が多くなってきました。秋は果物や魚、さつまいもなど美味しい食材が沢山出回り嬉しい季節です。子どもたちには『食欲の秋』を堪能してもらいながら、美味しく食べられることへの感謝の気持ちを深めてもらえたらと思います。

## 脳と腸は仲良し！～子どもの元気を育てる脳腸関連～

### 『脳腸関連』ってなあに？

『脳腸関連（のうちょうそうかん）』という言葉を知っていますか？

腸は、第2の脳と呼ばれるほど大切な臓器です。腸の中にはたくさんの神経や免疫細胞があり、脳とお互いに情報をやり取りしています。そのため、腸の調子が良いと気持ちも落ち着き、逆に腸の動きが乱れるとイライラや不安につながることもあるのです。

「腸が元気だと脳も元気！」食事と生活リズムを整えて、お子さまのすっきり笑顔を育てましょう。



## 腸が元気になる食事のポイント



### ① 食物繊維をしっかりとり

食物繊維は腸のお掃除役。便をやわらかくし、腸の動きを助けます。

【不溶性食物繊維（便のかさを増やす）】

・れんこん、さつまいも、きのこ、豆類等

【水溶性食物繊維（腸の善玉菌のエサになる）】

・りんご、バナナ、海藻、オクラ等



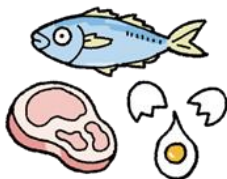
### ② 発酵食品を取り入れる



腸の善玉菌を増やして、バランスを整えます。

・納豆、ヨーグルト、チーズ等

### ③ 良質なたんぱく質をとる



腸の粘膜や筋肉を作り、元気な腸を保ちます。

・魚、鶏肉、卵、大豆製品等

### ④ 水分をしっかりとり

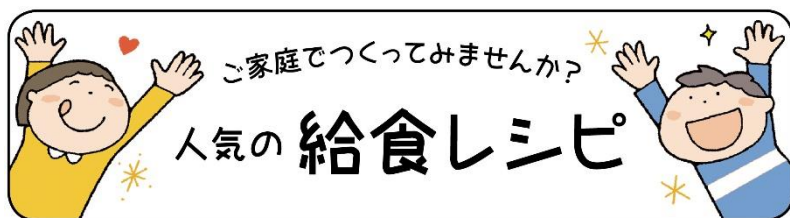


水分不足は便秘の大きな原因。こまめな水分補給を意識しましょう。

### ⑤ よく噛む



噛むことで、唾液や胃腸の動きが活発になり、消化吸収がスムーズになります。



良質なたんぱく質と食物繊維がたっぷり入った「腸が元気になる献立」です。



### れんこんチキンバーグ

「れんこんチップがのってるよ！」  
「たれが甘くて美味しいね」と好評でした。

材料	作りやすい分量
鶏ひき肉	200g
豆腐	50g
れんこん	80g
玉ねぎ	80g
塩	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
油	小さじ1
「タレ」	
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1

- 作り方**
- ① 飾り用のれんこんを必要枚数薄く切っておく。
  - ② 残りのれんこんはすりおろす。(水分も取っておく)
  - ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
  - ④ ひき肉に②、③、豆腐、塩、片栗粉を加えてよく混ぜる。
  - ⑤ ④を小判型に成形し、①をのせ、れんこんの表面に油を塗る。
  - ⑥ 油(分量外)をひいたフライパンで、中火3分ほど焼く。
  - ⑦ 焼き色がついたら、裏返して蓋をして両面に焼き色がつくまで焼く。
- 同じフライパンに「タレ」の材料(片栗粉以外)を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉(片栗粉を水で溶く)を加え、再度沸騰するまで加熱したら出来上がり。



### お好み焼き風卵焼き

園の定番メニューです。  
野菜もたくさん食べられます。



材料	作りやすい分量
豚肉(小間切れ)	50g
にんじん	1/6本
キャベツ	5枚
油	大さじ1
卵	3個
中濃ソース	大さじ2
かつお節	適量
青のり	適量
マヨネーズ	適量

- 作り方**
- ① にんじんはイチヨウ切り、キャベツは千切りにする。
  - ② フライパンに油を熱し、豚肉と①を炒める。
  - ③ ボウルに卵を溶きほぐし、②を入れて混ぜる。
  - ④ フライパンに③を流し入れ、両面を焼く。
  - ⑤ お好みでソース、かつお節、青のり、マヨネーズをトッピングしたら完成。
- \* オープンの場合は160℃に予熱して20分焼く。