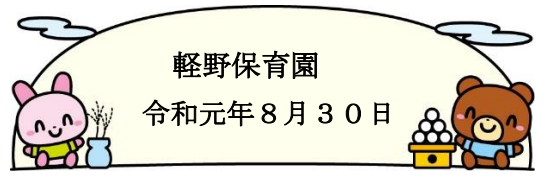




9月 給食だより



軽野保育園

令和元年8月30日

本格的な夏も終わりに近づいていますが、まだまだ残暑が続きます。秋は実りの季節で、子ども達の食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて体は少しでも多くの脂肪をためこもうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、イモ類は体のエネルギー源となります。旬の食材を食べて秋の味覚を味わいましょう。

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉 150g にぬるま湯 120ml を少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



「夏バテかな?」と思ったらビタミンB1を

多くとりましょう。

ビタミンB1が不足すると、疲れのもとと言われる乳酸が体内に蓄積されます。



ビタミンB1を多く含む食品です

地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることでできるよい機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちをもった豊かな人間に育てましょう。

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。