



10月 給食だより

令和5年10月1日 南通りすこやか保育園 三森光莉



暑かった夏がようやく過ぎ去り、涼しく過ごしやすい日がやってきました。秋とえば、『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』です。そして、『収穫の秋』でもあります。

秋は、海でも山でもいろいろな場所で美味しい食材が豊富に収穫できます。たくさん体を動かして、よく食べて、よく寝て元気に過ごしましょう。



☆朝ごはんをしっかり食べて、元気なからだ作りをしましょう！

朝、起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝食を食べることで、体温が上昇し、よく噛むことで脳が目覚めて、朝のスイッチが入ります。毎日元気に過ごせるように、朝食をとる習慣を取り入れましょう。

～朝食をとるときのポイント～

①炭水化物・・・ごはん、パン、シリアルなど

脳はでんぷんや砂糖を分解してできる「ブドウ糖」を消費して活動しています。集中力を高めるのに大切なエネルギー源になります。

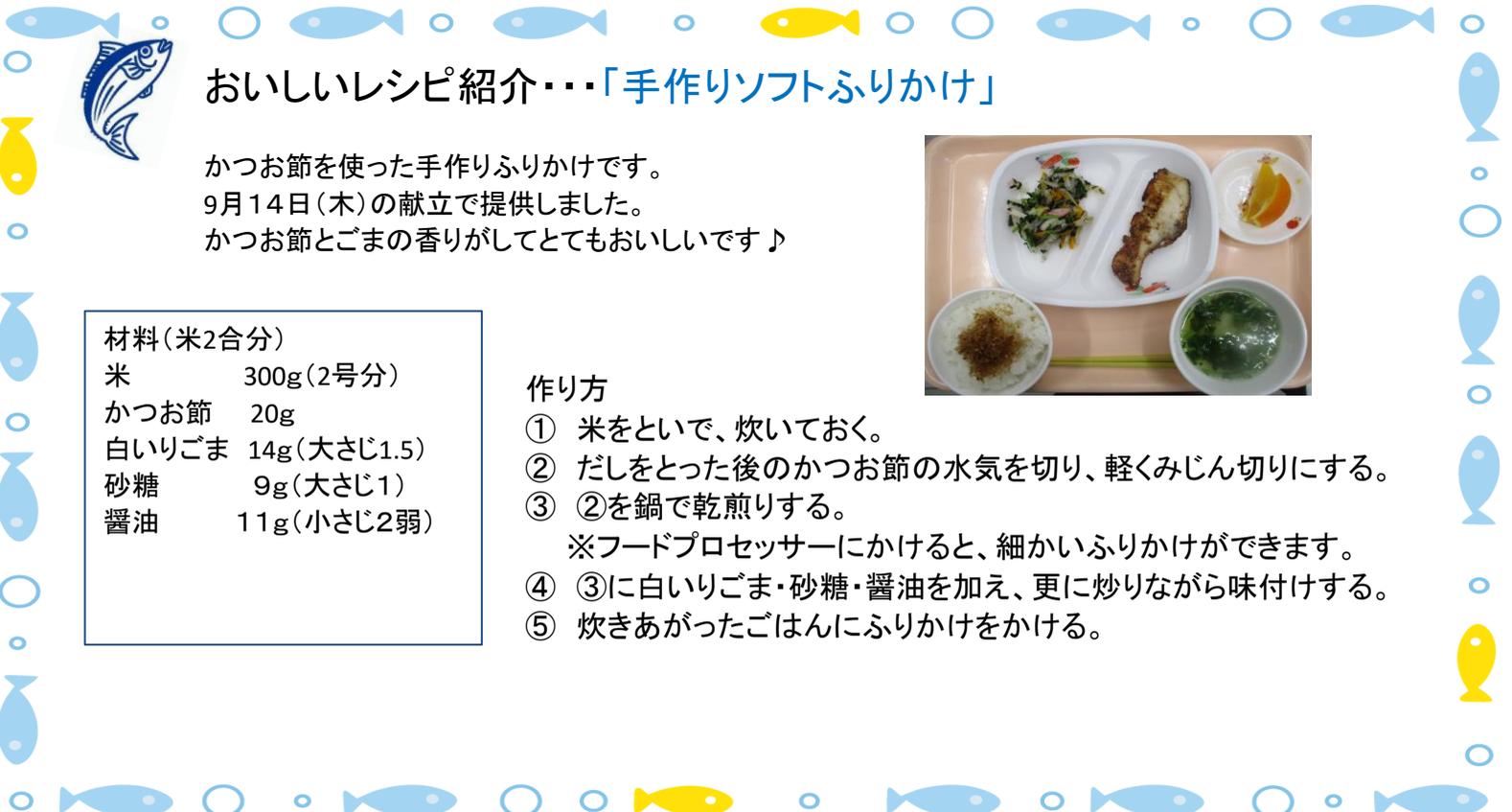
②たんぱく質・・・チーズ、ヨーグルト、牛乳、卵など

たんぱく質は、体内時計をリセットする働きがあります。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

③ビタミン、ミネラル・・・野菜、果物、海藻類など

体に活力をつけ、脳がブドウ糖を消費するのに必要な栄養素です。

様々な組み合わせで、無理のない範囲で朝食を楽しみましょう。



おいしいレシピ紹介・・・「手作りソフトふりかけ」

かつお節を使った手作りふりかけです。
9月14日(木)の献立で提供しました。
かつお節とごまの香りがしてとてもおいしいです♪



材料(米2合分)

| | |
|-------|-------------|
| 米 | 300g(2号分) |
| かつお節 | 20g |
| 白いりごま | 14g(大さじ1.5) |
| 砂糖 | 9g(大さじ1) |
| 醤油 | 11g(小さじ2弱) |

作り方

- ① 米をといで、炊いておく。
- ② だしをとった後のかつお節の水気を切り、軽くみじん切りにする。
- ③ ②を鍋で乾煎りする。
※フードプロセッサーにかけると、細かいふりかけができます。
- ④ ③に白いりごま・砂糖・醤油を加え、更に炒りながら味付けする。
- ⑤ 炊きあがったごはんにもふりかけをかける。