

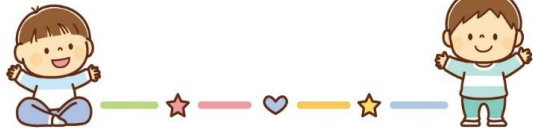
給食だより



食事と生活リズム

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。

また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「排便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事です。

ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。

また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。

腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。



新米の季節がきました

秋はおいしいものがたくさん。お米も秋の味覚のひとつです。新米は水分が多く、軟らかくて香りが良いのが特徴です。何も付けずに、よく噛んで新米の香りと甘味を感じてみましょう。

～新米をおいしく食べる方法～

- ★保存 …涼しい場所で保存。
- ★研ぎ方…最初の濁った水は新米が吸う前に手早く捨てる。
- ★炊き方…新米は水分を多く含みます。いつもより水は少なめにして30分ほど給水させましょう。

秋に食欲がわく理由

秋になると暑さで弱った体力が回復し、消化器も正常の働きを取り戻します。美味しそうな食べ物が目の前にあると、以前食べた記憶がよみがえり食欲中枢が刺激されます。秋の食べ物美味しいということを経験していれば、旬の食材を目の当たりにすると食べたい気持ち引き出されて、自然に食欲が湧いてくるのです。

また、気温が下がる冬は、体温を一定に保つためにカラダの新陳代謝が高まります。そのエネルギー源を確保するために、秋になるとカラダが栄養をため込もうとします。秋から冬にかけて太りやすいとお悩みの方は、冬が来る前に運動を習慣化して代謝を高めておきましょう。



メニューをご紹介します

ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリックして「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧いただけます。
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。

☆豚ヒシの甘辛ソテー☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・豚ヒシ 50g5切
- ・塩、コショウ 少々
- ・酒 大さじ1
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・三温糖 大さじ1/2
- ・水 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・片栗粉 適量

<作り方>

①



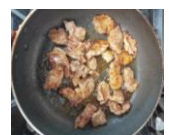
豚ヒシは薄めにそぎ切る。塩、コショウをしたら片栗粉をまぶす。

②



フライパンに油を入れ①を両面焼く。

③



仕上げに濃口醤油、酒、三温糖、水を混ぜたものを加え肉全体に絡めていく。

※合わせ調味料を加える時は一度火を止めてから加え再度加熱すると、焦げずにきれいに絡めることができます。

☆ひじきの煮物☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・干ひじき 10g(大さじ3)
- ・人参 70g
- ・干椎茸 1枚
- ・コーン 20g
- ・グリーンピース 20g
- ・豚肉スライス 50g
- ・ごま油 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・濃口醤油 大さじ2
- ・三温糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

<作り方>

①



ひじきは水でもどす。干椎茸は水で戻したら絞って小さく切る。(汁は使用する)人参は1cm幅のせん切りに、肉は小さく切っておく。

②



鍋にごま油を入れ豚肉を炒める。色が変わってきたら人参、水気を切ったひじき、干椎茸を加え炒める。グリーンピース、コーン、水(椎茸の戻し汁)200cc、酒、濃口醤油、三温糖、みりんを加える。

③



汁気が無くなるまで煮る。食べてみて硬かったら水を加えて軟らかくなるまで煮る。

※油揚げや丸天、茹大豆等を加えても美味しくいただけます。
※豚肉の代わりに鶏肉でもOK。ミックスベジタブルを使用すると人参を切る手間がはぶけます。