

平成29年10月1日

給食だより



栄 保育園

様々な作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になる事から「食欲の秋」と呼ばれます。気温が高い夏は体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋には食欲が増すのです。

子ども達も、例年運動会が終わると食欲が増してきます。食欲が増して食べ物がおいしく感じられるこの季節は好き嫌いをなくすチャンスでもあります。お家でも苦手なものにチャレンジできるといいですね。

お月見を楽しもう！

日本では旧暦の8月15日の夜(現在の9月中旬~10月上旬)を「十五夜」と呼び、月見だんごやすすき、里芋などをお供えてお月見する風習があります。このころの月を“中秋の名月”と呼んで、昔から日本人は「一年でいちばんきれいな月」として眺めてきました。ちなみに今年の十五夜は、10月4日です。満月の夜にはご家庭でも、子ども達とお月様を見上げ、うさぎを探してみてもいいかもしれません。



旬の食べ物 さつまいも！

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

保育園のさつまいもは大きくなったかなあ？

9月の献立から

牛肉と納豆のうま煮

牛肉…80g しょうゆ…大さじ2
納豆…150g 砂糖…大さじ1
玉ねぎ…中 1/2 塩…少々
人参…1/2本
干し椎茸…3~4枚 (4人分)

- ① 玉ねぎ1cm角、人参を1cm角の薄切りにします。戻した椎茸は0.5cm角程度に切ります。
 - ② 鍋で牛肉と野菜をひたひたの水で煮て、椎茸の戻し汁と調味料で味付けします。
 - ③ 野菜が煮えたら最後に納豆を加えてできあがり！
- ★水が多くなならないことと納豆を早く入れすぎないことがポイントです!!
- ★栄保育園の定番のメニューです！不足しがちな豆を野菜と一緒に摂れます。

今月のお誕生日会は25日(水)です！

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当(ご飯)はいりませんが、お箸を持たせてください。
- ★献立は、おにぎり、ミートローフ、ミートスパゲティ、野菜のオープン焼き、押し麦のスープ、ミニプリンです。
- ★3時のおやつは、トッピングケーキと牛乳です。

