



9月給食だより



酷暑が和らぎすこし過ごしやすいい日が増えてきましたね。栄養たっぷりの旬の食材を食べて夏の疲れを取り体調を整えましょう。8月は、たんぽぽできのこご飯、すみれでかき氷、やまですいとんづくり、そらでだしを取ってすまし汁を作り、お米とぎして梅干しおにぎりを作るクッキングやさくらさんが育てた夏野菜を夏野菜ピザに乗せて食べたり、とうもろこしの皮むきをしました。

そら・やまで作っていた梅干しが完成し、干し終わったばかりの梅干しを食べました。おいしい！と出来立てのフレッシュな味わいを感じました。今後はそら・やまに限らず全クラスで給食に出していきます。

9月の行事食： 22日（月） おはぎ（お彼岸）

朝ごはんを食べよう！

皆さんは朝ごはんは食べていますか？食べたほうがいいのはわかっているけどできていない…という人もいると思いますが、生活リズムと大きくかかわるので、夜ごはんを早めにするなど生活全体を見直すことも大切です。少しずつでも早寝早起き朝ごはんの習慣ができるといいですね。

1. 寝ている間に足りなくなったエネルギーと午前中のエネルギーの補給

朝食で脳と体をしっかり目覚めさせましょう。朝食をあまり食べていないとエネルギーが不足して、元気に過ごすことができなくなります。また、成長期である幼児期は1食抜くと1日に必要な栄養を摂りにくくなります。



2. 生活リズムを整える

睡眠中に下がった体温を上げ、体内時計をリセットして体のリズムを整える役割もあります。

3. 便秘を予防する

朝食を食べることで腸が刺激され、排便のリズムが作られます。

おすすめかんたん朝ごはん！

とにかくエネルギーになるもの（おにぎり、パン、バナナ、サンドイッチ、さつまいも、クラッカー、納豆ごはん、ホットケーキ、フレンチトースト、コーンフレークなど）にタンパク質や水分補給できるもの（ヨーグルト、牛乳、味噌汁、フルーツ、ジュース、チーズ、スープ、たまご料理など）を組み合わせると栄養バランスが整います。バナナやヨーグルト、パンなど買っておくだけのものや冷凍保存できるものを活用しましょう。おにぎりやホットケーキは色々混ぜこんで作っておいて、時間があるときに冷凍しておくとう便利です。

給食レシピ 野菜のナムル

ごま油が入るとびっくりするほど野菜をよく食べることがあります！多めに作ってもビビンバやチャプチェなどにアレンジできます。切干大根は鉄やカルシウムなどの不足しやすい栄養素が豊富なので積極的に使っています。煮物だけでなく和え物やサラダ、ハンバーグやつくね、炊き込みご飯に足すと食べやすいですよ。

分量（4人分）

ほうれん草 100g（1/2袋）

人参 50g（1/3本）

もやし 100g（1/2袋）

切干大根 10g

塩 少々

醤油 小さじ2

ごま油 小さじ2

すりごま 小さじ2

酢、砂糖 お好みで少々

作り方

- ① 切干大根は水でもどして2cm長に切る。にんじんは2～3cmの千切りにし、もやし、ほうれん草も大きさを合わせて切る。
- ② 人参、切干大根、もやし、ほうれん草を順番に鍋で茹でて冷ましてから水けを絞る。（レンジ加熱などでも可、ほうれん草はしっかり水にさらしてあく抜きしてから絞ります。）
- ③ 調味料を入れてしっかり和える。味見して味を整えて完成。
- ④ お好みでのりなどを入れてもおいしいです。