

# 給食からのおたより 11月号



平成24年度 面川報徳保育園

寒い季節となりました。寒くなると体力が低下してきますので、体調管理には気をつけてあげたいものです。冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。エネルギーの消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海草・果物乾物をしっかりととりましょう。



## しっかり食べてたくさん動こう！！



成長期の子どもからだづくりは、三度の食事ですっきりとエネルギーを補い運動して遊ぶことが大切です。間食1回・食事3回の生活リズムが整って戸外で十分に運動したり遊んだりすれば、肥満化しません。

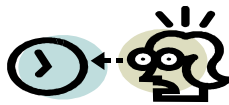
### 朝ご飯を食べる



食べないと逆に太ります

### 食事は同じ時間に

夜八時までに夕食を済ませましょう。



### だらだら食いに気をつける

1日1回3時のおやつ



## ミニレシピ 栄養すいとん汁

- 材料（子ども5人分）
- 絹ごし豆腐…1/4丁
  - だんご粉…100g
  - 人参…1/4本
  - 油あげ…1枚
  - 豚肉…100g
  - しょう油…適量
  - 小松菜…適量

### 作り方

- ①人参・油あげは千切り、豚肉は2cmにきる
- ②鍋に水を入れ沸いたら①を入れる
- ③しょう油で味を付ける
- ④だんご粉に豆腐を入れ、耳たぶ位の固さに練る
- ⑤④を団子状にし、ゆでる
- ⑥⑤を③に入れる
- ⑦火にかけ小松菜をいれてできあがり

## 今月の給食目標



実りの秋を感じよう！



## 今月の予定

- 2日（金）おもちつき
- 6日（火）りんご狩り
- 9日（金）誕生会
- 15日（木）七五三



※6日・9日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。