

# 給食からのおたより

平成27年度



## 面川報徳保育園

朝・夕の涼しさが、秋の訪れを感じさせてくれます。この時期、運動、健康づくりに最も適しています。外で元気に遊ばせることで子供の食欲をわかせる意欲を育てましょう。

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など食べ物が美味しい季節ですのでご家庭でも旬の素材の味を楽しんでみてください。



### 子どもの肥満が増加



とくに活動する時間帯は、成長ホルモンが分泌され、体内の脂肪を燃焼させる働きがあります。しかし、現代の子供は、生活習慣病の増加に伴って、肥満の割合が増えています。これは、食生活の乱れや運動不足、睡眠不足などが原因とされています。肥満は、将来の健康を脅かすだけでなく、心の健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。子供が健康的に成長するためには、バランスの取れた食生活と適度な運動を心がけることが大切です。

旧暦では8月15日を「十五夜」といいます。収穫時期の行事であるお月見は田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもあります。保育園では28日にすすきを飾り、かぼちゃ、りんご、団子などをお供えしました。年長児にはお供えする団子を丸めてもらいました。



### ミニレシピ

### 栄養すいとん



《材料(子供5人分)》

《作り方》

- ・絹豆腐 1/4丁
- ・だんご粉 100g
- ・人参 1/4本
- ・油揚げ 1枚
- ・豚肉 100g
- ・小松菜 適量
- ・醤油 適量

- ①にんじん油揚げは千切り。豚肉は2cmにカット。
- ②鍋に水を入れ沸かしたら①を入れる。
- ③しょうゆで味をつける。
- ④だんご粉に豆腐を入れ、耳たぶくらいのかたさに練り、ゆでる。
- ⑤④を③に入れる。
- ⑥仕上げに小松菜を入れ火を通し、器に盛る。



### 今月の目標

しっかり食べて  
元気に運動しよう!

### 10月の予定

- 9日(金) お誕生会
- 28日(水) りんご狩り
- 30日(金) おもちつき

※お誕生会、おもちつきは  
箸だけを包んで

