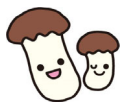




給食からのおたより



平成30年度 面川報徳保育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わってください。



十五夜

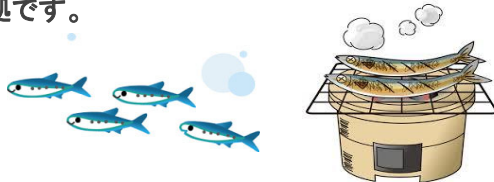


旧暦で、8月15日を「十五夜」「中秋の名月」などといいます。今年の十五夜は、9月15日でした。保育園でもすすきを飾り、ナスや里芋など15種類の野菜や果物、さくら組のお友達が作ってくれた団子をお供えしました。



さんまのおいしい季節です

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。また、血液が凝集するのを防いだり、血栓をできにくくする作用を持つため、動脈硬化などの生活習慣病にも効果を発揮します。口先と尾が黄色くなっているものが、脂のりが良い証拠です。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

材料（子ども4人分）

納豆…120g
人参…40g
長ねぎ…40g
ちくわ…2本
卵…1個
砂糖…適量
チーズ…40g
しょうゆ…適量
油…適量

作り方

- ①人参・長ねぎ、ちくわはみじん切りにして炒める。
- ②卵と砂糖を混ぜ合わせスクランブルエッグにする。
- ③チーズはさいころ状に切る。
- ④①、②、③と納豆をまぜ合わせ、しょうゆで味付けする。

◎保育園の大人気メニューです。

ミニレシビ 五目納豆

今月の給食目標

しっかり食べて
元気に運動しよう!!

10月の予定

12日（金）誕生会
15日（月）さつまいも掘り
17日（金）敬老会
26日（金）おもちゃ



※12日、26日は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

お忙しい中、食事調査のアンケートにご協力いただきましてありがとうございました。
集計結果が出ましたらご報告させていただきます。

