



給食からのおたより



令和3年度 面川報徳保育園



残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが、秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もありますので、ご家庭でも食事のバランスと、十分な睡眠をとるように心がけていただきたいと思います。

また、9月から冬に向けてノロウイルス食中毒が多く発生する時季です。食事前、帰宅後の手洗い・うがい、調理器具・調理の際の衛生など気を付けていただきたいと思います。



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。

9月の予定



10日(金) 誕生会
21日(火) 十五夜



血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。



タンドリーチキン



材料(子ども4人分)

- 鶏もも肉…160g
- にんにく…1g
- 玉ねぎ…40g
- 塩…0.8g
- しょうゆ…3g
- カレー粉…1.2g
- プレーンヨーグルト…45g

作り方

- ①鶏もも肉を20g位に切る。
- ②玉ねぎをうす切りにし、にんにくはおろしておく。
- ③Aに鶏肉を漬け込む。
- ④オーブンかフライパンで焼く。

※肉をヨーグルトに漬け込むのでとてもふっくらしてやわらかくなります。

