



10月

給食だより

平成23年10月1日 発行

大戸報徳保育園

第 7 号

10月、秋を迎えました。



朝、夕の涼しさや虫の音が秋の訪れを告げています。この時期、山の幸・海の幸ともに豊富に出回り、まさに味覚を楽しむのに絶好の季節です。

保育園でもサンマやサバ、きのこ、根菜類、果物等、秋の味覚をたっぷり取り入れた献立を考えました。ご家庭でも、旬の食材を通して秋に触れてみてはいかがでしょうか。



朝ごはん食べてからだぽかぽか！

○**脳を動かすエネルギーは糖質！**・・・主食(ごはん、パン、麺類)

脳は眠っている間もエネルギーを使っています。

脳は**エネルギー源**として、ごはんなどから得られる**ブドウ糖**を使うので朝ごはんを食べないとエネルギーが不足して、**集中力がなくなったりボーっとしてしまいます。**



○**体をあたたかくするのはタンパク質！**・・・主菜(卵、肉、魚、納豆など)

タンパク質は**体温を上げる役割**をします。

食べないと体があたたまず、**だるくなってしまいます。**

ごはんの他に卵や納豆・魚などの主菜も朝食には必要なのです。



朝ごはんをしっかり食べて、元気に楽しく活動できるようにしましょう！

親子でクッキング「スイートポテト」



【材料】5個分

さつまいも・・・300g
バター・・・10g
砂糖・・・10g
牛乳・・・大さじ1
水溶きの卵黄・・・適量

①さつまいもは厚めに皮をむき、水にさらしてからやわらかく煮、裏ごしします。(つぶしてもOK)

②バター・砂糖・牛乳を加えてよく練り、形をととのえます。

③卵黄をぬってトースターできつね色に焼いたらできあがり☆

◎さつまいもは秋の味覚の代名詞。主成分のデンプンは**エネルギー源**となり、食物繊維も多く**便秘にも効果的**です。

◎28日(金)には**焼き芋パーティー**があります。