



モンキュウ通信

2018年 9月



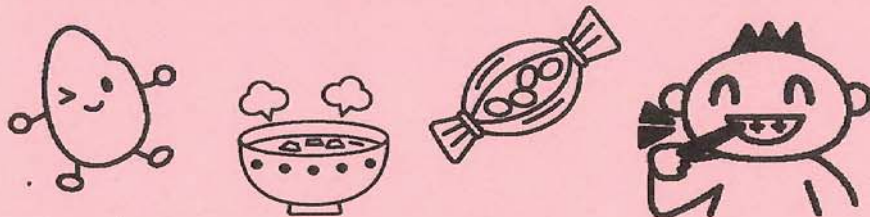
この通信は、門田報徳保育園の給食室からです。
家庭との連携を深め、子ども達の健やかな『育ち』のお手伝いができれはと考えています。

朝、夕と秋の風を感じるようになりました。
暑さもやわらぎ食欲の高まるときですが、夏の疲れで体調を崩しやすい時期でもあります。
夏の疲れで体調を崩さないためにも、バランスの取れた食事と十分な睡眠を取り、元気に過ごしましょう。
これからの時期、食中毒が発生しやすいのでご家庭でも衛生管理に十分お気をつけください。

※お弁当の蓋は、必ずご飯の熱が取れてから閉めるようお願いいたします。

早寝 早起き 朝ごはん

もうすぐ運動会です。子どもたちは毎日、一生懸命練習に取り組んでいます。
本番当日にしっかりと力を発揮できるように、早寝・早起き・朝ごはんを実践して、規則正しい生活を送りましょう。
特に朝ごはんは一日のパワーの源です。なるべくご飯と栄養バランスの取れた食事となるよう、心掛けましょう。



秋に美味しい果物を食べましょう



秋は実りの季節。りんご、柿、ぶどうなどが旬を迎えます。果物は火を通さず食べられるので、栄養を無駄なく取り入れられ、水分補給にも適しています。



りんごに多い食物繊維は腸内環境をととのえ、柿に多いビタミンCは、免疫力を強化し、ぶどうに多いブドウ糖は体内に入るとエネルギーになり、疲労回復に役立ちます。



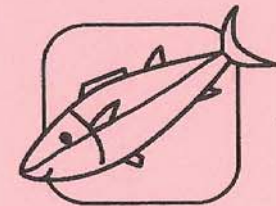
それぞれの良いところを知り、上手に取り入れ、摂りすぎにも注意しましょう。

ミニレシピ

さんまの甘煮

《材料(子供4人分)》

- ・さんま 40g×4切れ
- ・生姜 1片
- ・醤油 12cc
- ・砂糖 8g



《作り方》

- ①生姜をうす切りにする。
- ②調味料と水を鍋に入れ、煮立たせる。
- ③魚を並べ、生姜を入れ、落とし蓋をし、中火で煮汁がほとんどなくなるくらいまで煮たら出来上がり。