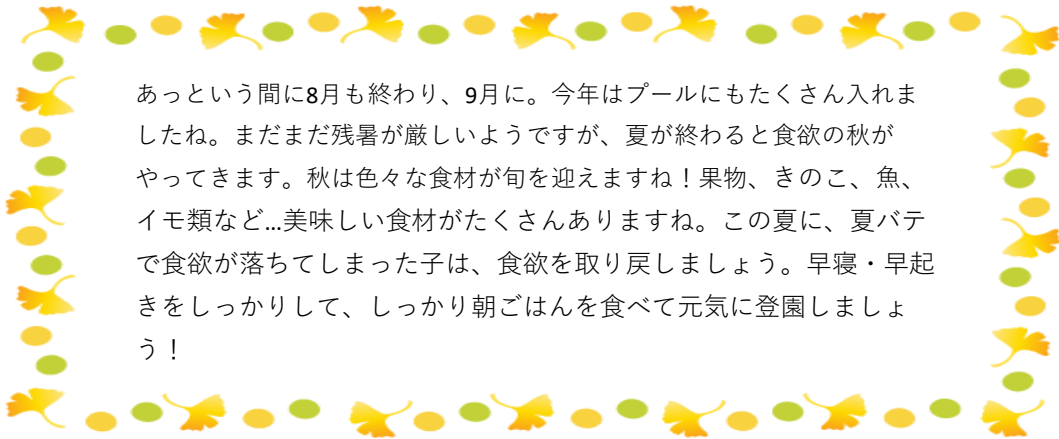




給食だより



あっという間に8月も終わり、9月に。今年はプールにもたくさん入れましたね。まだまだ残暑が厳しいようですが、夏が終わると食欲の秋がやってきます。秋は色々な食材が旬を迎えますね！果物、きのこ、魚、イモ類など...美味しい食材がたくさんありますね。この夏に、夏バテで食欲が落ちてしまった子は、食欲を取り戻しましょう。早寝・早起きをしっかりと、しっかり朝ごはんを食べて元気に登園しましょう！



年間食育テーマ…きちんと食べよう朝ごはん！

今月の食育テーマ

夏の疲れからリズムを取り戻そう！

生活の乱れは健康に悪影響を及ぼします。遅寝遅起きの習慣はついていませんか？朝の生活の乱れからリズムを取り戻しましょう！



まずは早起き

早寝早起きを心がけましょう。早寝をすると朝はすっきり起されます。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。できればしっかり食べてほしいですが食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



園ではおやつですがごはんとしてもOK マカロニのトマト煮



【材料】

マカロニ	250g
玉ねぎ	220g
豚ひき肉	90g
にんにく	2g
油	30g
カットトマト缶	200g
砂糖	9g
コンソメ	10g
食塩	少々
粉チーズ	少々

【作り方】

- ① マカロニをゆでる。
- ② 玉ねぎを薄切りにする。
- ③ 鍋に油とおろしにんにくを入れて熱し、ひき肉と玉ねぎを炒める。
- ④ 3にトマト缶を入れてゆっくり煮る。
- ⑤ 1を加えて砂糖、コンソメ、塩で味をつけて5分程度煮る。
- ⑥ 盛り付けてから粉チーズとあればパセリ粉をふりかける。



8.9月は群馬の高原キャベツが旬 キャベツと油揚げの炒め物



【材料】

キャベツ	300g
油揚げ	25g
油	9g
かつおだし汁	50g
砂糖	3g
しょうゆ	9g
酒	6g

【作り方】

- ① キャベツをせん切りにする。
 - ② 油揚げを細く切り、油でかりっとなるまで炒める。
 - ③ 2に1のキャベツを加えてさらに炒め、だし汁、砂糖、しょうゆ、酒で煮る。
 - ④ しばらく置いて味を含ませる。
- ☆にんじんなど他の野菜を加えても◎