



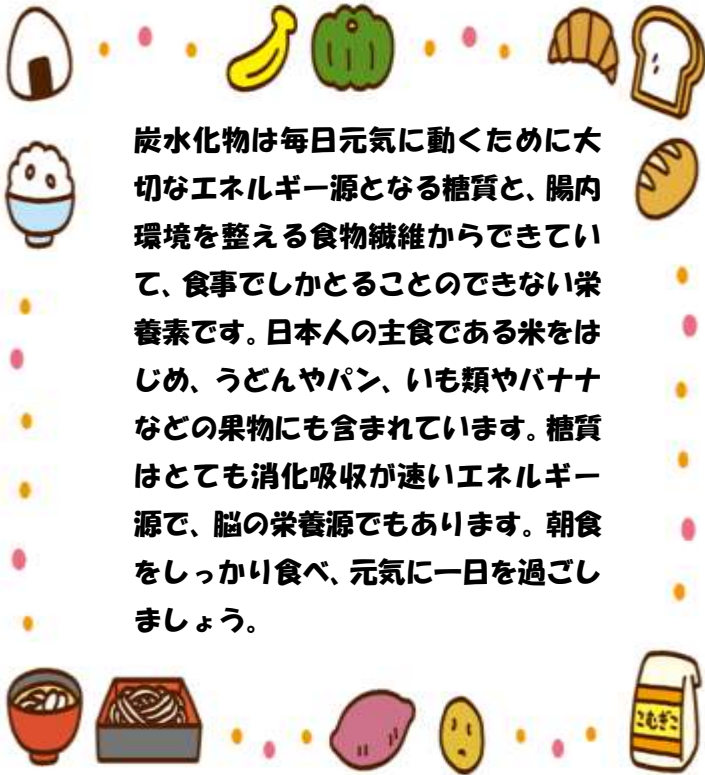
10月の給食だよ



祝昌保育園
祝昌第二保育園
上陽保育園

爽やかな実りの秋です。沢山の作物が収穫される秋は、食べ物も美味しく食欲も旺盛になることから『食欲の秋』と呼ばれます。気温の高い夏は体温を維持することは簡単ですが、気温が下がってくると体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを蓄えておけるよう秋に食欲が増します。旬の食材は栄養も豊富なので秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず元気に過ごしましょう。

今月の給食目標・・・みんなで仲良く食べましょう



炭水化物は毎日元気に動くために大切なエネルギー源となる糖質と、腸内環境を整える食物繊維からできていて、食事でしかとることのできない栄養素です。日本人の主食である米をはじめ、うどんやパン、いも類やバナナなどの果物にも含まれています。糖質はとても消化吸収が速いエネルギー源で、脳の栄養源でもあります。朝食をしっかり食べ、元気に一日を過ごしましょう。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に



「特保」の上手な飲み方

「特保」とは特定保健用食品の事。国がお墨付きを与えた健康食品で、最近では炭酸飲料も脂肪の吸収を抑える成分を加えて「特保」マークを掲げています。一見健康に良いのかなと思いがちですが、その他の食品添加物が含まれていたり、糖分の摂りすぎになってしまったりすることもあります。商品の中身を知り「特保」に頼りすぎないようにしましょう。

今月のレシピ

〈中華丼〉

材料（子ども4人分）

白菜・・・葉1枚 長ネギ・・・5cm 竹の子水煮・・・40g 豚ロース肉・・・30g
むきエビ・・・40g さやえんどう・・・2枚
うずらの卵・・・4個 米・・・1.5合
炒め用油・・・少々 片栗粉・・・小さじ4
ゴマ油・・・少々
調味料 酒・・・小さじ1/2 しょうゆ・・・小さじ1.5
塩こしょう・・・少々 中華味・・・小さじ1/2

作り方

- ① 米は普通に炊く。
- ② フライパンまたは鍋に油を入れ、細かく切った肉、小さく切った白菜、竹の子、小口切りにした長ネギを順序よく炒める。
- ③ ②にエビを入れ、ヒタヒタの水、調味料を入れ、少し煮る。
- ④ うずらの卵と、さっとゆでて細く切ったさやえんどうを入れる。
- ⑤ ゴマ油をサッと入れ香りを付け、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ご飯の上に⑤をかける。

野菜と肉などのたん白源が一緒に摂れる栄養満点の定番、人気メニューです。



(1人分)	熱量 182 kcal	たんぱく質 6.3 g	脂質 3.6 g
-------	-------------	-------------	----------



〈ひじきの中華和え〉

材料（子ども4人分）

ひじき（乾燥）・・・大さじ3 にんじん・・・1/5本
コーン缶・・・大さじ1 ロースハム・・・1枚
炒りごま・・・小さじ1
調味料 砂糖・・・小さじ1強 ゴマ油・・・小さじ1
酢・・・小さじ1.5 しょうゆ・・・小さじ1/2

作り方

- ① ひじきは軽く洗い、水に漬けて戻してから柔らかくなるまでゆでる。（分量外のしょうゆを入れて少し味をつけておくとよい）その後冷ましておく。
- ② 人参、きゅうり、ロースハムは千切にしてゆでて冷ましておく。
- ③ コーンは水を切っておく。
- ④ 調味料を全て混ぜる
- ⑤ 水を切った①②③を合わせ、④の調味料で和える

ひじきはカルシウムが牛乳の12倍も含まれ、成長期の子どもに食べて欲しい食材の一つです。煮物にするのが一般的ですが和えものとしてもおいしく食べられます。子ども向けに少し甘めに仕上げるといいです。



(1人分)	熱量 30 kcal	たんぱく質 1.4 g	脂質 1.2 g
-------	------------	-------------	----------