



祝昌保育園  
祝昌第二保育園  
上陽保育園

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子ども達の体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。さんま、きのこ、りんご、くりなど栄養豊富な旬の食材を存分に味わって大きく丈夫な体を作りましょう。



今月の給食目標・・・みんなで仲よく食べましょう

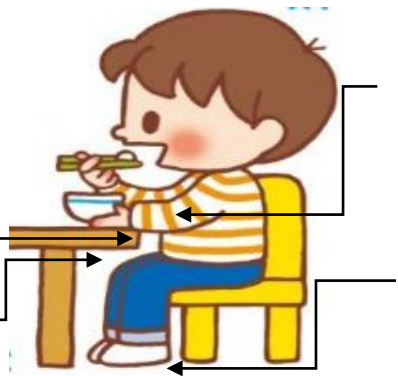
### 食べる時の姿勢

見た目はもちろん、食べ物の消化においても食べる時の正しい姿勢は大切です

#### ①正しい姿勢 安定した姿勢で食べられるようにしましょう

机に向かってまっすぐ座る  
おなかと机の間はこぶし1つ分  
あける

机と太ももの間は握り  
こぶし1つ分あける



直角に曲げた腕が  
テーブルにのる

イスに深く腰かける

足の裏がしっかりと  
地面につく

#### ②正しい姿勢の効果

消化・吸収力がアップする



→消化器官への負担が少なくなる  
→成長に繋がる

体のバランスが保たれる



→ケガをしにくくなる

よく噛むことができよいかみ合わせが保たれる

→よく噛んで食べることで、満腹感が得られ、食べ過ぎ防止につながる  
→脳が活性化する  
→顎が鍛えられ、瞬発力の向上につながる



#### お月見（10月1日）

一年で最も美しいとされる「中秋の名月」を眺めながら秋の実りに感謝する行事です。団子や里芋など月に見立てた丸い物と葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされるススキや秋の七草をお供えます。



# 今月のレシピ

## <親子丼>

材料 (子ども4人分)

鶏むね肉・・・40g      生しいたけ・・・2枚  
玉ねぎ・・・1/4個      竹の子・・・30g  
卵・・・2個              サラダ油・・・適量

調味料

砂糖・・・小さじ1      醤油・・・小さじ2  
酒・・・小さじ1/2      みりん・・・小さじ1

作り方

- ① 白飯を炊く。
- ② 鶏肉は小さく、玉ねぎ、しいたけは半分に切ってから千切り、竹の子は短めの千切りにし水にさらす。
- ③ 鍋に油を入れ、鶏肉の色が変わるまで炒め、玉ねぎ、竹の子を入れ炒める。
- ④ しいたけを入れたら、ひたひたの水を入れ、調味料を入れ水が半分になるまで煮込む。
- ⑤ 卵をといて④にまわし入れ火が通るまで煮る。
- ⑥ ⑤を白飯にのせる。



良く煮込むことで玉ねぎの甘味が増し、しいたけからも出汁が出ます。卵と鶏肉が入っているのでたんぱく質をしっかり摂ることができます。

(1人分)	熱量 197kcal	たんぱく質 8.5g	脂質 3.1g
-------	------------	------------	---------



## <じゃこマヨトースト>

材料 (子ども4人分)

食パン・・・2枚              しらす・・・大さじ2  
ピザ用チーズ・・・15g      マヨネーズ・・・大さじ1

作り方

- ① しらすは湯通しして塩抜きをしておく。
- ② ボールにしらす、ピザ用チーズ、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②を食パンにぬり、焼き目がつくまでトースターで3～4分焼く。



しらすとチーズでカルシウムUP! 子どもに大人気のおやつです。

(1人分)	熱量 81kcal	たんぱく質 2.6g	脂質 5.6g
-------	-----------	------------	---------