



給食だより 9月号



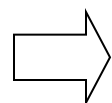
平成 27 年度

すいこう認定こども園

朝夕少しずつ過ごしやすくなってきましたが、残暑はしばらく続きそうです。秋は、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。朝食をしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしましょう。

< 朝食を食べると… >

- ① 体温が上がる
- ② 体や脳が目覚める
- ③ 食生活のリズムを整える
- ④ 肥満・生活習慣病の予防になる



成長するに従って、朝食を食べない子どもが増える傾向があります。家族そろって朝食を食べることにより、心も体も満たされ、成長に必要な栄養も摂ることができます。

< 朝食をおいしく食べるためには >

いつもよりも30分早く起きるだけで、ゆっくり朝食を食べることができます。朝日を浴びることで、すっきりと目覚めることができます。早く寝て体内のリズムを早起モードにしましょう。

エネルギー源の炭水化物
ごはん・パン類・麺類など



血や肉となるたんぱく質
目玉焼き・ハム・焼き魚など



体の調子を整えるビタミン
野菜サラダ・果物など



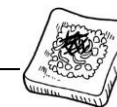
水分補給の飲み物・汁物
みそ汁・スープ・牛乳など



朝食を食べないと、脳や体がガス欠状態になり、やる気がなくてボーっとしてしまいます。早起きをして時間にゆとりをもつなど、朝食をおいしく食べられるような習慣にすることが大切になります。

<簡単に作れる朝食レシピ>

～『じゃこトースト』の作り方～



材 料 < 1 枚 分 >

作 り 方

- | | | | |
|-----------|------|---|------------------------|
| 食 ぱ ん | 1 枚 | ① | ちりめん・マヨネーズ・青のりを混ぜ合わせる。 |
| ち り め ん | 小さじ2 | | |
| マ ヨ ネ ー ズ | 大きじ1 | ② | 食パンに①を塗り、トースターで焼く。 |
| 青 の り | 適 量 | | |

* お好みでチーズをのせて焼いてもおいしくできます。

～『キャベツとウインナーのスープ』の作り方～

材 料 < 4 人 分 >

作 り 方

- | | | | |
|-----------|-------|---|----------------------------------------------|
| キ ャ ベ ツ | 2 枚 | ① | キャベツと玉ねぎは食べやすくざく切り、にんじんはせん切り、ウインナーは斜め薄切りにする。 |
| 人 参 | 1/4 本 | | |
| 玉 ね ぎ | 1/2 個 | ② | なべに①を入れて水、固形スープの素を加えて火にかけて、野菜が軟らかくなるまで煮る。 |
| ウ イ ン ナ ー | 4 本 | | |
| パ セ リ | 少 々 | ③ | 塩、こしょうで味を調えて、器に盛り付けパセリをふる。 |
| 水 | 3 カップ | | |
| 固形スープの素 | 1 個 | | |
| 塩・こしょう | 適 量 | | |

* 白菜、ほうれん草、かぶ、じゃがいも、トマトなど

冷蔵庫にあるものもおいしく作れます。



旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見団子やすずきや季節の収穫物などを供えて、お月見をする習慣があります。また、このころの月を「仲秋の名月」と呼び、「一番きれいな月」として眺めてきました。今年は9月27日(日)が十五夜になります。



作成者：管理栄養士