

9月給食だより

園長 江郷 勝哉
調理師 鈴木 貴子



9月の予定

1日（金） 防災引き渡し訓練

「防災の日」です。この日の給食は、園で備蓄している非常食を提供します。

6日（水） お誕生日会

幼児クラスの誕生児のご家族を招待して園の給食を提供します。

26日（火） 23日は「秋分の日」です。

26日のおやつに「おはぎ」を提供します。

28日（木） 29日は「十五夜」です。

28日の給食は秋の恵みに感謝して十五夜メニューを提供します。



今月のレシピ

豆腐飯



【材料】（大人2名分）

・米	1合	・砂糖	3g
・水	180g	・醤油	6g
・豆腐	100g	・酒	少々
・人参	10g	・みりん	3g
・しめじ	20g	・だし	3g
・あさつき	適量	・サラダ油	少々

【材料】

- 1、鍋にサラダ油を熱し、水切りした豆腐を細かくするように炒める。
- 2、人参としめじを入れさらに炒める。
- 3、調味料を入れ煮汁がなくなるまで煮る。
- 4、炊けたご飯に混ぜ、小口切りにしたあさつきを散らしてできあがり。

今月の食育

規則正しい食事をする

- 一日三食の食事をする事の大切さを知る
特に「あさごはん」の大切な役割を知る
- 非常食について知る



しっかりたべよう「あさごはん」

朝ごはんは一日動くための元気の源です。
しっかり食べて3つのスイッチをいれましょう

『からだのスイッチ』

睡眠中は体内の活動が抑えられ、熱を生み出す量も少なくなり、体温は低下します。朝ご飯を食べることでエネルギーが供給され、血の巡りが良くなって睡眠中に下がった体温を上げ、五感を刺激します。

『あたまのスイッチ』

寝ている間も脳はエネルギーを消費しています。炭水化物は脳のエネルギー源です。朝ご飯を食べることで集中力や作業能力、学習能力、記憶力が高まり怪我をしづらくなります。

『おなかのスイッチ』

体は朝、食べ物が胃に入ることによって腸が動き始め、ウンチがしたくなる仕組みになってます。朝ご飯を食べると腸が活発に動き、スムーズな排便のリズムが整います。腸内環境を良くすることで便秘やイライラの原因を解消してくれます。

忙しい朝の時間、なかなか食べてくれない時はついイライラしてしまいがち。ちょっとした工夫と頑張り過ぎないように気持ちの切り替えで楽しい朝時間にしたいですね。
・夕飯の時間と寝る時間を30分早めてみる（夕飯が終わったら部屋の明かりを半分に落とすだけでも睡眠を促す効果があります。）



- ・朝はカーテンを開けて陽の光を浴びる。
- ・コップ半分程度の水を飲み胃腸に働きを促す。
- ・夕飯は胃に負担をかけない。量とおかずに気をつけて。
- ・朝ごはんはシンプルでいい。ちゃんとした朝ご飯を食べさせなきゃと気負いすることはありません。毎日同じでも大丈夫。
- ・食事の時間を区切る。ダラダラ食べる対処法として「朝は20分」と決めるのもメリハリがつきます。