

9月

給食だより



令和7年

いやなが保育園 栄養士

(毎月19日は食育の日)

あきの野に 咲きたる花を 指折り(およびおり) かき数ふれば ななくさ 七草の花

秋にも春と同じように七草があります。萩、尾花(ススキ)、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗です。芸術の秋、文化の秋のはじまりです。今月は敬老の日、十五夜、お彼岸があり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。またなんといっても味覚の秋。魚やくだものおいしい時季です。朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をする

日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることが出来ます。

日本の食生活の知恵を知ろう! ~敬老の日~

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

<p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知しましょう。</p>	<p>ま</p> <p>豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p>ご</p> <p>ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p>	<p>わ</p> <p>わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物せんいが豊富です。</p>
<p>や</p> <p>野菜。四季折々に旬の美味しい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物せんいの宝庫です。</p>	<p>さ</p> <p>魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。</p>	<p>し</p> <p>しいたけなどのきのこ類。秋からおいしくなりますね。食物せんい、そしてうま味成分が豊富です。</p>	<p>い</p> <p>いも類。意外に低カロリーで、食物せんいやビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。</p>

さんまのあぶらは栄養満点!



DHA
脳機能との深いつながり

EPA
血液をサラサラにするはたらき

レチノール
体の中でビタミンAとなる

ワンポイント
大根おろしを添えて食べると、大根の酵素が消化を助けてくれます。

給食レシピ紹介

。ハヤシライス

<材料>・豚肉 200g ・玉葱 1個 ・しめじ 1パック ・椎茸 4枚 ・人参 1本
・バター 10g ・小麦粉 大1
※・水 200ml ・ケチャップ 大4 ・中濃ソース 大3 ・コンソメ 1/2(お好みで調節してください)

[作り方]

1. 玉葱はスライス、人参は細切り、椎茸はスライス、しめじはほぐしておく。
2. フライパンにバターを入れ、豚肉と野菜を炒め、豚肉の色が変わったら、火を止めて小麦粉を振り入れ混ぜ火をつけ1分程よく炒める。
3. ※調味料を入れて、4.5分煮る。塩胡椒で調節してください。

○ご飯の上に半熟卵を乗せて、オムハヤシになります。



キャベツの胡麻マヨサラダ

<材料>・キャベツ 1/4個 ・人参 1/2個 ・胡瓜 1本 ・とうもろこし 大4
※・マヨドレ又はマヨネーズ 大3 ・すり胡麻 大3 ・酢 大1 ・甜菜糖 大1 ・醤油 小1/2

[作り方]

1. ※の調味料を合わせておく。(胡麻タレ)
2. キャベツはざく切り、人参、胡瓜は細切りにする。
3. 2の野菜を茹でる。
4. 粗熱が取れたら、水分をよく絞り、とうもろこしも合わせる。
5. ※胡麻タレとあえて出来上がり。

○仕上げに炒り胡麻をかけてもよいです。

