



食育だより

平成30年10月
名手保育園
給食室

スポーツの秋とも言われ、暑すぎず、涼すぎず、体を動かすのに快適なシーズンとなってきました。体を動かすことでおなかが減れば食欲も増します。適度な疲れが快眠に結びつき、生活リズムも整います。食後すぐに運動すると消化不良を起こしやすいので、しばらく休んでから体を動かすのが理想的です。

今月からさつまいも掘りで収穫したさつまいもを使用します♪



食物繊維をとろう！

食物繊維は排便を助けてくれる成分として有名ですね。不足すると、腸内での善玉菌の減少や消化吸収機能の低下など腸内環境が悪化し排便を阻害してしまいます。秋から旬を迎える野菜には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維を取り入れることで血糖値の上昇を抑え、太りにくい食事にもなりますよ。

食物繊維が多い食材

穀物、豆類、さつまいも、里芋などのいも類、ごぼう、かぼちゃ、フロッコリーなどの野菜類、海藻類、果物など

おすすめの調理方法

野菜などは生野菜で食べるよりも、煮たり、スープにすることでたくさんの量を食べることが出来ます。

さつまいも揚げ風

材料(幼児1人分)

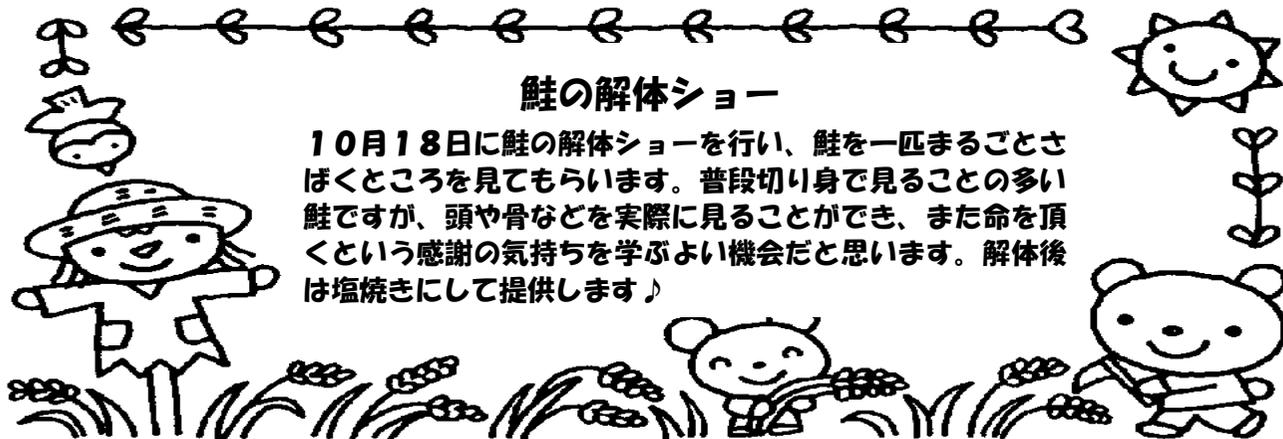
はんぺん…20g 絹ごし豆腐…10g
にんじん…8g 枝豆…5g ごぼう…5g
片栗粉…少々(柔らかさを調節してください)
(お好みで具を変えてもOK!)

作り方

- ①はんぺんと豆腐はブレンダーやすりこぎですりつぶす。
- ②にんじんはみじん切り、ごぼうは短めのさがき、枝豆は茹でて粗めに刻む。
- ③①と②を合わせ、片栗粉を加えよく混ぜる。
- ④小判型に形を整え、油で揚げれば出来上がり！

鮭の解体ショー

10月18日に鮭の解体ショーを行い、鮭を一匹まるごとさばくところを見てもらいます。普段切り身で見ることの多い鮭ですが、頭や骨などを実際に見ることができ、また命を頂くという感謝の気持ちを学ぶよい機会だと思います。解体後は塩焼きにして提供します♪



簡単な朝食レシピを紹介しています。レシピを配布しますので、ぜひ参考にしてみてください。今月は「ほうれん草ケーキ」です。レシピは2か月ごとに更新します。またご家庭で作って頂いた方は、ご意見ご感想を聞かせて頂けると嬉しいです。