



食育だより

令和元年9月30日
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。

鶏肉とゆで卵のさっぱり煮

お酢でさっぱりおいしいです♪一緒に大根などの野菜を入れてもいいですね。

材料(子供2人分)

鶏肉…80g ゆで卵…1個

☆砂糖…6g

☆醤油…6g

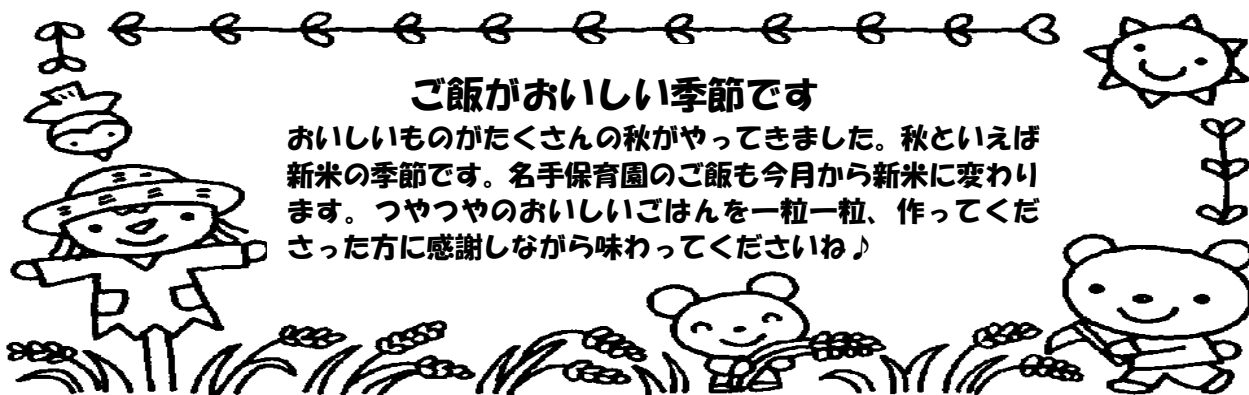
☆酢…6g

☆水…8g

作り方

①☆の調味料を鍋に入れ、鶏肉、茹で卵を入れ煮込む。

簡単な朝食レシピを紹介しています。各年次に掲示していますので、ぜひ参考にしてみてください。今月は「さつまいもトースト」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。



ご飯がおいしい季節です

おいしいものがたくさん秋がやってきました。秋といえば新米の季節です。名手保育園のご飯も今月から新米に変わります。つやつやのおいしいごはんを一粒一粒、作ってくださった方に感謝しながら味わってくださいね♪