

2020年9月 給食だより

旭丘まぶね保育園

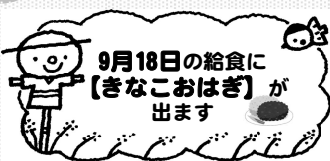
9月はこよみの上では秋になりますが、まだまだ暑い日が続きます。朝・昼・夜の食事をしっかりと食べて元気いっぱいの体を作りましょう。食欲の秋ともいわれるこの季節、毎日の食卓に秋の味覚を並べて子どもの好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

秋のお彼岸

秋のお彼岸は秋分の日を真ん中にした前後3日を含めた7日間をいいます。今年には19～25日の7日間です。お彼岸にはご先祖様に感謝し、お墓参りをしたり、「おはぎ」等をお供えしたりします。

「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは？

おはぎは、ぼたもちともいいますが、季節によって呼び分けることもあります。秋のお彼岸の頃にははぎの花が咲くことから「おはぎ」、春のお彼岸の頃には、ぼたんの花が咲くことから「ぼたもち」と呼ぶそうです。



わたしたちが普段食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか？ 実や葉のように見えるものも、実は違う部分であることがよくあります。どの部分を食べているのか、調べてみましょう。

花を食べる野菜 <p>ブロッコリー カリフラワー</p>		実を食べる野菜 <p>ナス オクラ トマト ピーマン</p>
茎を食べる野菜 <p>たけのこ アスパラガス</p>	根を食べる野菜 <p>にんじん さつまいも だいこん</p>	



食物繊維で快便・快調（腸）！

便秘の予防、腸を健康に保つ！

食物繊維が足りないと、うんちが出にくくなります。食物繊維はうんちの量を増やし、腸を健康な状態に保ってくれます。

太りすぎや糖尿病を予防する！

食物繊維はお腹をいっぱいにしてくれ、食べすぎを防ぎます。また、糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。

血液ドロドロを予防してくれる！

食物繊維がコレステロールの吸収を防ぎ、体の外に排出されやすくします。そのため血中のコレステロール量を下げることがあります。

日本の伝統「まごはやさしい」

ま	ご	は	や	さ	し	い
豆	ごま (雑穀)	わかめ (海藻)	野菜	魚	しいたけ (きのこ)	いも類

日本の伝統の食べ物には食物繊維が多く含まれます。また玄米や麦ごはんにも多く含まれています。魚には食物繊維はありませんが、同じように血液のドロドロを防いでくれる体によいあぶらがたくさん含まれています。



夏の疲れが出ていませんか？

9月になりましたがまだまだ蒸し暑い日が続きます。この時期は、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因と考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



早寝・早起きをする

朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をする

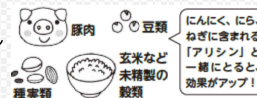
特に1日の始まりである朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜が揃った朝ごはんを食べることで、勉強や運動への集中力を高めることができます。



ビタミンB1で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。

ビタミンB1を多く含む食品

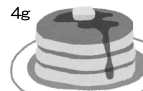


9月7日(月)の新メニュー

にんじんパンケーキ

材料 (幼児3～4人分)

- 小麦粉 ... 100g
- ベーキングパウダー ... 4g
- 無塩バター ... 40g
- 砂糖 ... 40g
- 牛乳 ... 100ml
- にんじん ... 60g



コツ・ポイント

人参は生ですりおろすより、茹でからミキサー等にかけての方がなめらかにでき、人参臭さもなくなります！

作り方

- 人参は皮をむいて適宜に切り、柔らかくゆでてミキサーにかけかき混ぜてピューレ状しておく
- 小麦粉とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく
- バターは煮溶かして砂糖、牛乳、ニンジンピューレを加える
- 振った小麦粉を加えてさっくり混ぜ合わせる
- フライパンにバターを入れて火を付け、バターが溶けたら生地を流し入れて焼く。



野菜が苦手な子にも、ピューレ状にするなど形状を変えてみると、普段よりも野菜に対する抵抗が少なくなり、食べてくれるかもしれませんね！



「ぱっかり食べ」していませんか？



和食は主食のご飯を中心に、いろいろな副食物を交互に食べることで口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

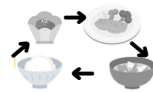
ぱっかり食べ(直線食べ、一品食べ)

一つの料理を全部食べてから他の料理を一品ずつ食べていくことです。血を持ちっぱなしで、早食いの原因になってしまいます。



交互食べ(三角食べ)

嫌いな物だけを残してお腹がいっぱいになることを防ぎます。よく噛んでゆっくり食べる習慣をつけることで早食いを防止できます。



おかずの味が濃い時は、ごはんと一緒に食べたりみそ汁のだし味で、ごはんとうま味を足したり、日本人は交互食べをすることで、複雑な味が分かるようになったとも言われています。