

給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育園
令和4年9月発行

まだまだ残暑が厳しいですが、鈴虫の鳴き声や日の短さから秋の訪れを感じられる季節となりました。気温の変化や夏の疲れが出て体調を崩しやすくなりますので気をつけましょう。

実りの秋の到来です。秋といたら“食欲の秋”おいしい食材がたくさん旬を迎えます。『きのこ』『さつま芋』『果物』秋の味覚を存分に味わいましょう！



中秋の名月「お月見」

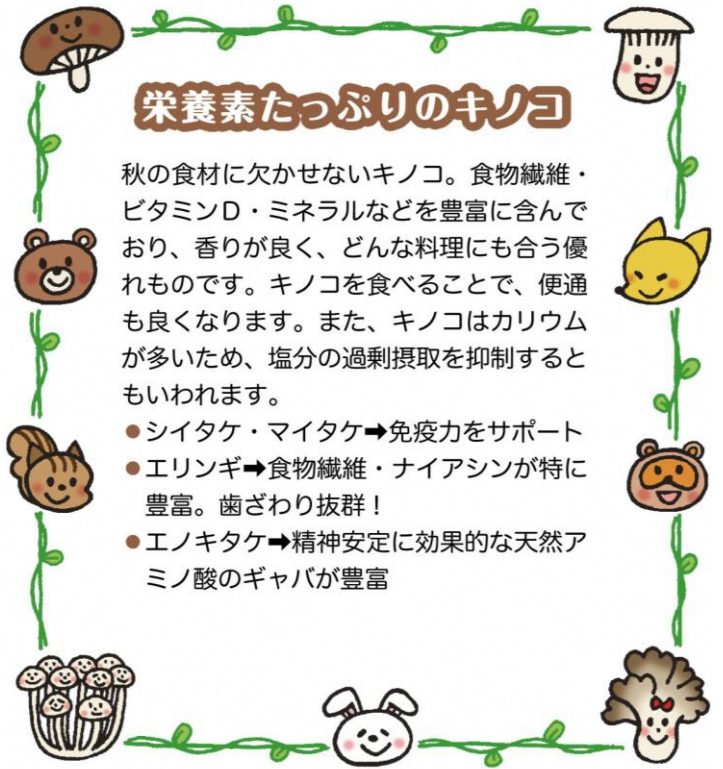
中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



～暑さに疲れた時の胃にやさしい食べ物～

1日3食、規則正しくバランスよく食べることが大切です。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためには、温かいメニューがおすすめです。

消化の良いメニューで食欲増進

胃を元気にするために、たんぱく質はしっかりとりたいですね。魚や肉を煮たり蒸したりしたメニューがおすすめです。豆腐料理も消化が良く、のど越しもよいのでおすすめです。

豚肉は夏に不足しがちなビタミンB1が多いので、疲労回復に効果的です。



生野菜より消化の良い煮野菜を

胃の負担を軽くするためには、生野菜よりも加熱したものが柔らかく、量も多く摂れるのでおすすめです。

梅干しや酢は少量を料理に使用すると、消化や食欲増進に効果があります。煮物や温野菜サラダ、酢の物などの副菜を1～2品プラスして、栄養バランスを整えましょう。

