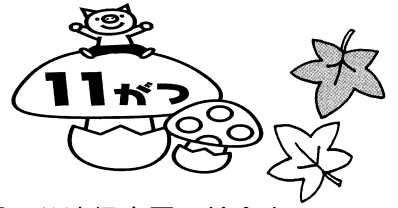


給食だより

2008年



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園 給食室

秋晴れのすがすがしい日が続いています。夏の暑い時期と比べ、子どもたちの食欲も増したように思っています。今のうちから寒い冬にむけて元気なからだをつくっていききたいですね。

秋の味覚<きのこ>



秋が旬のきのこは食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸の中をきれいにしてくれるのはもちろん、血中コレステロールを下げる働きもあります。また、きのこにはカルシウムの吸収には欠かせないビタミンDや、味覚の形成に必要な亜鉛、エネルギーをつくるのに必要なビタミンB₁・B₂などを多く含んでいます。

<魚>



さば・さんま・さけなどは冬に向けて脂ののった今が美味しい時期！
魚の脂にはDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれて血栓の予防になります。

栄養と運動のバランス

健康な身体をつくるには、摂取するエネルギーと消費するエネルギーのバランスが大切です！

エネルギーを摂取するのは食事、消費するのは運動です。つまり、健康な身体をつくるには食事と運動のバランスを整えることが大切なのです！

子どもたちにとっての運動は遊びです！身体をつかって元気に遊ぶとお腹が空き、自然とモリモリ食べるようになり、風邪に負けない元気な身体をつくることができます！！

★給食レシピ★

さんまのかば焼き（大人2人・子ども2人分）

- さんま 3尾（3枚におろす）
- 砂糖 小さじ1.5
- 醤油 小さじ2
- 酒 大さじ1
- みりん 小さじ1.5



- 3枚におろしたさんまに小麦粉をまぶし、カラリと揚げる
- 調味料を小鍋にすべて入れて熱する
- さんまを食べやすい大きさに切って、2のたれをかければ出来上がり！

