

給食だより

2009年

11月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

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>

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微量な亜鉛、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・さけなどは冬に向かい脂がのって美味しい時期！

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！！



さつまいもを使った人気のおやつ♪

★給食レシピ★

スイートポテト (6個分)

<材料>

○さつまいも	400g (中2本)
○砂糖	50g
○バター (マーガリンでも可)	30g
○生クリーム (牛乳でも可)	12g (大さじ1)
○卵黄	適宜

<作り方>

1. さつまいもを蒸す又は茹で、熱いうちにマッシュする
2. 砂糖、バター、生クリームを加えてよく混ぜる
3. ラグビーボール型に形成して、天板に並べる
4. ハケで卵黄を塗り、180度のオーブンで色づくまで焼いて出来上がり！