

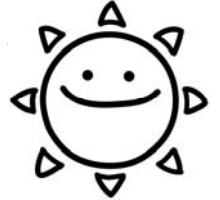
# 給食だより

2010年

9月

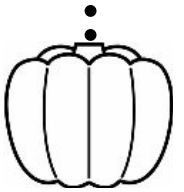
あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

## 夏の疲れ、たまっていますか!?



今夏は、毎日が猛暑！ 本当に暑い日々が続きましたね！  
皆様はどのように工夫して夏をのりきりましたか？

夏から秋にと季節が移り変わる9月は、次第に暑さも落ち着くので朝晩が過ごしやすくなります。しかし気温の変化と共に夏の疲れがどっと出て体調を崩してしまう時期でもあります。栄養のバランスのよい食事と正しい生活リズムで夏の疲れを吹き飛ばしましょう！！



### 良質なたんぱく質を！

たんぱく質が不足すると疲れやすく、体力が低下する原因になります。  
卵・肉・魚・大豆製品などを摂りましょう！！

### ビタミンを摂ろう！

食欲がないからと、軽い食事で済ませていませんか!? ビタミンB・Cが豊かな緑黄色野菜を摂るように心がけましょう！！

### 正しい生活リズム！

早起き早寝をし、生活リズムを崩さないように！  
朝食は簡単にせず、おかずも一緒にしっかり食べましょう！

## 9月22日は十五夜です！！

### ★おうちでも簡単に作れる栄養たっぷり『お月見白玉団子』のレシピを紹介します★

《お月見白玉団子》【大人2人・子ども2人分】

- ・カボチャ→約 1/4 個
- ・白玉粉→70g
- ・水→適量
- ・砂糖水(シロップ)→適量

カボチャの皮を取って茹でます。熱いうちにつぶして、カボチャと白玉粉と水を混ぜてこねます。(耳たぶの固さぐらいが目安です。) 沸騰したお湯に、丸めたカボチャ白玉を入れて、浮き上がってきたら冷水にとって、水気を切ったら完成！シロップをかけて食べます。



## 秋の味覚 ～いも類～

秋は実りの季節です！ 今月は「いも類」のおはなしです。  
いも類は食物繊維が多く、整腸作用などにすぐれています。また、ビタミンCやS各種ミネラルも豊富なので風邪の予防にもなります。

### さつまいも

秋と言えばさつまいも！  
主成分のでんぷんとともにビタミン・ミネラルが豊富。  
食物繊維も多いので、便秘の解消にとっても効果的！



### じゃがいも

みかん並みに含まれるビタミンCは加熱に強く、煮炊きしても壊れにくい。じゃが芋のカロリーは同量のご飯の1/2程度と少ない。



### さといも

いも類の中で、最も低カロリー。独特のぬめりは胃腸を保護する役割があり、消化吸収を助けます。  
煮物や汁物の具に最適！

