



きゅう しょく 給食だより

かわまた認定こども園

9月に入りましたが、まだ日中は暑さの厳しい日が続いています。家庭でも栄養バランスのとれた食事を取り、体調管理に努めることが大切です。秋は、「食の秋」とも言われるように食べ物が美味しい季節です。旬の食べ物を知り、美味しく味わいましょう！

赤・黄・緑3色揃えてバランスの良い食事について知りましょう！

★食べ物は、含まれる栄養素の働きによって赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。

体をつくるもとになる

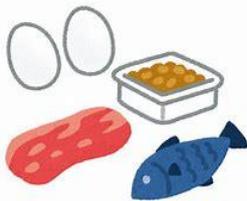
血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体づくりに欠かせません。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な栄養素】

たんぱく質、ミネラル

【主な食品】

魚、肉、卵、大豆製品、乳製品、海藻



エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作ります。不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

【主な栄養素】

炭水化物、脂質

【主な食品】

米、パン、麺類、いも類、油



体の調子を整える

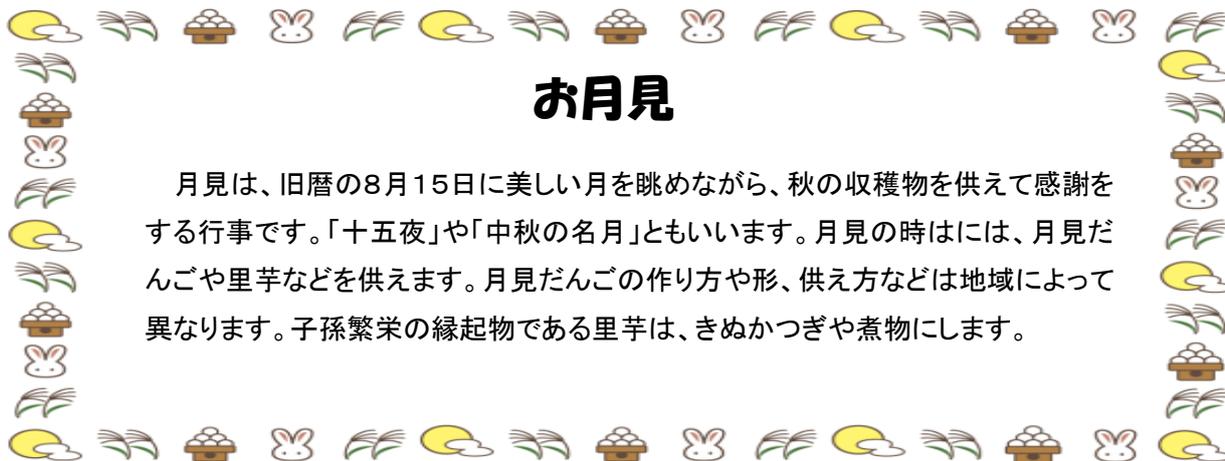
病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、イライラしたりします。

【主な栄養素】

ミネラル、ビタミン

【主な食品】

野菜、果物



お月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごや里芋などを供えます。月見だんごの作り方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物である里芋は、きぬかつぎや煮物にします。

～旬の野菜や果物について～

さつまいも

焼く・蒸す・干すなど様々な調理法があります。さつまいもには、食物繊維やビタミンCに加え、ビタミンEやピオチンなどの美肌効果が期待できる栄養素が多いのが特徴です。また、腸の働きを活発にし、便秘を予防する効果もあります。



かぼちゃ

程よい甘さとほくほくした食感が特徴です。かぼちゃには、食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を良好に保ち、便秘の予防にも効果的です。かぼちゃに含まれるカリウムは血圧をコントロールするのに役立ち、心臓の健康を促進します。



梨

梨には、食物繊維の不溶性食物繊維やアスパラギン酸が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は便秘に効果的で、腸内環境を整える役割や食後の血糖値の上昇を穏やかにする作用があります。また、アスパラギン酸とは、アミノ酸の1つで、疲労回復効果もあります。



きのこ類

手頃な価格で購入できるのでお財布にも優しい食材です。きのこは、美味しいだけではなく、ビタミンやミネラルが豊富で、腸内環境を整える効果がある食物繊維や免疫力を高めるビタミンDが豊富に含まれているのが特徴です。また、体の免疫力を高めてがん細胞の増殖を抑制する効果もあります。



今月のおすすめメニューは**豆乳ケーキ**です！！

材料【5人分】

- | | | |
|-------------|------|-----|
| ○ホットケーキミックス | 100g | } ★ |
| ○調整豆乳 | 50g | |
| ○砂糖 | 10g | |
| ○油 | 10g | |

準備するもの

ボウル、お玉、アルミカップ、爪楊枝、電子レンジ

作り方

- ① オーブンを予熱で170度に設定しておく。
- ② ボウルに★を入れて混ぜて、生地がトロトロになったら用意したアルミカップに入れる。
- ③ 予熱で170度にしたオーブンの中に入れて5分～10分ほど焼き、爪楊枝で生地が焼けているか確認して付いてなかったら完成！！

豆乳ケーキは今月の30日のおやつで提供します♪お楽しみに♪

