

# 給食だより 号

令和元年9月30日 認定こども園一関南保育園

暑さもやわらぎ、秋の気配があちらこちらに感じられます。朝・夕もだいぶ涼しくなり、すっかり秋めてきました。食欲の秋、果物や野菜も甘くおいしい季節です。ぜひ旬の食材を味わって季節を感じてみてください。

## <お米の大切さを見直してみませんか>

私たちの食生活には欠かせないお米ですが、年々消費量が減ってきていると言われていま  
す。米がおいしい新米の季節に、お米のおいしさを一粒一粒味わい、大切さを見直してみま  
しょう。



## <お米を食べると脳が活性化されます>

味なしごはんが良く、口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べると、味を敏感に感  
じ、唾液がたくさんでます。唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます。スパゲティや  
パン(菓子パン)は味が付いているので、ごはんの様にはいかないのです。

## <空腹が一番のごちそう>

どんなにおいしい食事を作っても、空腹でなければ興味は遊びに向いてしまいます。ま  
た、ちょっと苦手な献立でも空腹であればおいしく食べることができます。子どもの食事を  
考える時は、献立だけではなく程よい空腹状態で食べられるようにするとよいですね。

## <夕飯を早めに食べましょう>

夜遅くの食事は、消化器官が未発達の小さいうちは特に負担が大きく、また、就寝時間  
も遅いと朝の目覚めも悪いため、朝食も食べられなくなるなど、生活リズムが崩れてしま  
いますので、早めに食べて、早寝早起きに心がけましょう。

## <作ってみませんか・まいたけご飯>

(材料)4人分

(作り方)

米 220g(約1カップ半)

①米は洗って、調味料と水を入れて炊く。

酒 5g(小さじ1)

②油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、

醤油 5g(約小さじ1弱)

小さく切る。

③人参はあらみじん切りにする。

油揚げ 20g(約小1枚)

④まいたけは細かく裂くか小さめに切る。

人参 40g(約4cm)

⑤鍋に材料と調味料を入れて弱火で煮る。

まいたけ 60g(約2/3パック)

この時、家庭では1/2カップ程度、だし汁  
を加えた方が良いでしょう。

醤油 8g(約小さじ1半)

酒 4g(約小さじ1弱)

⑥水気がなくなり、油揚げが柔らかく煮えた  
ら完成、ご飯にかけるか混ぜて食べます。

みりん 6g(小さじ1)

塩 1.2g(ひとつまみ)

(だし汁) (約1/2カップ)

