

給食だより 号

令和2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、すっかり秋めいてきました。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よう。



<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・鶏ごぼうの混ぜご飯>

(材料)4人分

(作り方)

米 220g(約1カップ半)

①米は洗って、炊いておく。

鶏ひき肉 100g

②ごぼうは細めのささがき荒みじんに切る。

人参 20g(約2cm)

③人参ときめさやは荒みじんに切り、それぞれ茹でる。

きめさや 10g

④油でごぼうを炒め、炒めたら鶏ひき肉を加えて炒め、水少々と酒を加えて煮て、ごぼうが柔らかくなったら、しょうゆと砂糖で味をつける。

ごぼう 40g

酒 5g(約小さじ1弱)

しょうゆ 20g(大さじ1)

砂糖 7g(大さじ1弱)

⑤炊き上がったご飯に③と④を混ぜる。

