

食育 だより 9月号

夏の強い日差しも和らぎ、心地の良い風に秋の気配を感じるこの頃です。食欲の秋というように、秋に旬を迎えるおいしい物がたくさんあります。園では旬の食材を取り入れた給食をたくさん計画しています。

今月のテーマ：「朝ごはんを食べよう」

朝ごはんを食べると、体によいことがたくさんあります！

生活リズムが整う

朝ごはんは寝ている間に失われたエネルギーを補給して、一日のはじまりを体に教えてくれます。



便秘解消

朝ごはんを食べることで、胃腸が活発になり、排便をうながしてくれます。また、よくかんで食べると効果はさらにアップします。



脳が目覚める

朝ごはんを食べないと、午前中あたまがぼーっとしてしまい、集中力が下がります。脳のエネルギーになる炭水化物（ご飯やパン等）を食べると、脳が目覚め、集中力がアップします。



合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」で、朝から元気に過ごしましょう。

秋なすと豚しゃぶの和え物

材料（4人分）

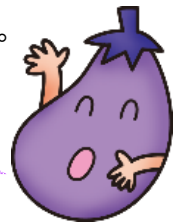
秋なす	120g
豚肉	120g
いんげん	40g
白ごま	4g
★ 砂糖	小さじ2
★ 濃口しょうゆ	大さじ1
★ ごま油	大さじ1/2

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、ゆがきます。秋なすはいちょう切りして水にさらし、ゆがきます。いんげんは小口切りし、塩ゆでします。
- ②白ごまは、炒って、すります。
- ③冷ました具材と白ごま、★を和えます。

秋ナスの特徴

9～10月にとれるなすを「秋ナス」といい、みずみずしくおいしいナスです。



<1人分 152kcal>

