

たのしいきゅうしょく

まるに保育所

2015年 9月号

No. 54



9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。

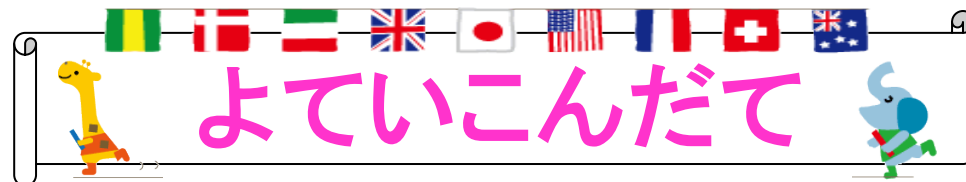
栄養たっぷり！秋の旬のさんま

さんまには良質なたんぱく質やドコサヘキサエン酸、エイコサペンタエン酸などの脂肪酸が多く、成長期の子どもの脳の発達には欠かせない栄養素が含まれています。他にもビタミンA・B2・B12・Dなども含まれています。魚が苦手な子も、塩焼きの身をほぐしてごはん混ぜ、青のりを振ったり、焼いてほぐしたさんまと刻んだトマトをマヨネーズで和えて、パン粉と粉チーズを振ってオーブントースターで焼いたり、ひと工夫すると食べやすくなります。



食べ物を大切にする意識をもとう

わたしたちが普段食べている食事は、食材を作る人、売る人、料理をする人など、多くの人たちが関わって食卓まで届けられています。その食べ物を無駄にすることは「もったいない」という意識を育てたいですね。そのためには、まずは残さず食べることが大切です。子どもが一度に食べきれぬ量を盛り付けるようにしましょう。「全部食べれた！」という満足感が、食べ残しゼロにつながります。



よていこんだて

1・火	コーンラーメン・厚焼き卵・野菜炒め	アイスクリーム
2・水	かぼちゃグラタン・ポイルブロッコリー・キャベツスープ	かりんとう
3・木	カレームニエル・ほうれん草のごま和え・キャベツのみそ汁	ホットケーキ
4・金	ちくわの二色揚げ・茹で野菜・豆腐スープ	揚げパン
5・土	親子丼・なすとたまねぎのみそ汁	
7・月	鶏のみそからめ焼き・カレーきんぴら・豆腐のみそ汁	アイスクリーム
8・火	なすミートスパゲティ・サラダ・鶏肉のケチャップからめ	お菓子
9・水	☆☆☆9月生まれのお友達のお誕生日会☆☆☆	誕生日ケーキ
10・木	魚のみそチーズパン粉焼き・干草和え・五目汁	オレンジゼリー
11・金	擬製豆腐・切り干し大根のサラダ・みそ汁	コーンマヨパン
12・土	三色丼・キャベツ油あげのみそ汁	
14・月	☆☆☆おにぎりべんとう☆☆☆	お菓子
15・火	親子うどん・豚肉とピーマンの炒め物・フルーツヨーグルト	ふのラスク
16・水	ビーフシチュー・キャベツのピーナッツ和え・ふわふわ卵	おはぎ
17・木	魚の南蛮漬け・ひじきの煮物・じゃがいもみそ汁	冷おしるこ
18・金	なすのグラタン・キャベツとちくわのマヨネーズあえ・スープ	マドレーヌ
19・土	中華丼・豆腐スープ	
21日～23日までお休み		
24・木	魚の磯辺揚げ・小松菜の煮びたし・五目みそ汁	ドーナツ
25・金	鶏肉のマーマレード焼き・スイートポテトサラダ・スープ	白玉ポンチ
26・土	厚揚げの卵とじ丼・みそ汁	
28・月	すき焼き風煮物・しめじとほうれん草のお浸し・みそ汁	スコーン
29・火	☆☆☆おにぎりべんとう☆☆☆	お菓子
30・水	スコッチエッグ・オーロラサラダ・春雨スープ	月見団子