



2018・9.1.給食室

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕の風に秋の気配を感じられるようになりました。運動会の練習が始まれば活動量が増え、子どもたちの食欲が増していくでしょう。早寝早起き、しっかり朝ごはんを食べて、元気に身体を動かせるように生活リズムを整えていきましょう。



### 9月の誕生会献立紹介

- ・チキンライス
- ・ハンバーグ
- ・マッシュポテト
- ・かぼちゃのポターージュ  
玉ねぎ・人参・かぼちゃを重ねにし  
ミキサーでペーストにします。豆乳で  
味を整えます。
- ・ミニトマト

#### おやつ

- ・ビスキュイパン  
バター・砂糖・アーモンドプードル・  
卵・小麦粉の生地をロールパンにつけて  
焼き上げます。

### 郷土料理

- ・衣笠丼（きぬがさどん）・・・京都  
甘辛く炊いた油揚げと青ネギを卵で綴じた  
丼ぶりです。京都発祥の丼ぶりだといわれてい  
ます。大阪ではきつね丼と呼ばれています。
- ・なすとそうめんの味噌汁・・・富山  
「なすとそうめんのおつけ」という富山県の  
郷土料理です。なすとそうめんが味噌に馴染ん  
で食べやすいです。



### 朝ごはん和生活リズムの関係

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入り、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、早寝早起きが大切です。毎日決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につきます。

お友だちとたくさん活動できるように、朝ごはんをしっかり食べましょう。



♪給食の展示棚の横に、給食の献立の中から人気メニューやおすすめのレシピを紹介しています。是非、持ち帰って作ってみてくださいね。