



2020.9.1 給食室

食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋。旬の食材をたくさん取り入れ、身体づくりに必要な栄養を考えてボリュームのある給食提供をします。



9月の誕生会献立紹介

- おにぎり
- かぼちゃコロケ
- ペンネのトマトソース煮
- 和風ドレッシングサラダ
- オニオンスープ
- ぶどう

おやつ

- 秋色フルーツポンチ
(紅茶の寒天で秋らしく、りんごを入れて、フルーツポンチにします)

朝ごはん和生活リズムの関係

朝食は一日のスタートです。朝ごはんを食べることで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。朝ごはんをしっかりと食べるためには、早寝早起きが大切です。毎日きまった時間に食事をする事で、規則正しい生活習慣が身につきます。

友だちとたくさん活動できるように、朝ごはんを食べることを、心がけてくださいね。

今月の旬の食材紹介

9月は夏と秋の野菜が両方楽しめます。いも類・きのこ類も美味しくなってくる時期ですが、9月はまだまだ日射しが強いので夏の野菜をしっかり食べ、ビタミンCを補給しましょう。給食でも、夏野菜のピザで夏野菜を取り入れています。

給食で使用する旬の食材もたくさんありますので紹介します。

- ぶどう・・・糖質が多くふくまれており、疲労回復の効果があります
- なし・・・秋の味覚の代表的な果物で、みずみずしさ、甘さが夏バテ解消に効果があります
- 枝豆・・・大豆の熟豆のことで「畑の肉」といわれている緑黄色野菜です。夏バテの原因である食欲不振からくる栄養不足の解消や、疲労回復に効果的です
- かぼちゃ・・・カロテン・ビタミンB群を多く含み、食物繊維も豊富で便秘の予防改善に役立ちます

