

10月の給食だより

令和2年10月5日発行 美女木げんき保育園

秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、食欲もぐんと増します。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。栗や柿、さつまいも、さんま、新米など栄養満点の旬の食材をおいしく食べて、丈夫な体をつくりましょう！

お米を食べると頭が良くなる??

味なしごはんはいい!

口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます

↓
味を敏感に感じます

↓
唾液がたくさん出ます

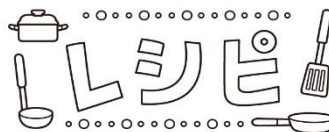
↓
唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます

スパゲティやパン(菓子パン)は味がついているので、ごはんのようにはいきません



ごはんは子どもの五感を育てます。

脳を動かせるエネルギーの素はブドウ糖です。お米に含まれているでんぷんは、体の中で消化されるとすぐにブドウ糖が変わって、脳のエネルギーになります。朝にごはんを食べると、集中力が長続きしたり、脳をしっかりと動かしてくれます。ごはんと一緒にビタミンB1(大豆や卵など)をとると、脳の働きがもっと良くなります。



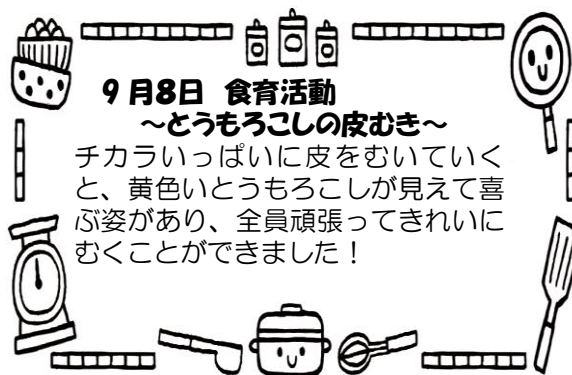
10月の献立から うどんナポリタン

<材料 1人分>

- ・茹でうどん…1玉
- ・しめじ…1/3パック
- ・ピーマン…1/2個
- ・玉葱…1/8個
- ・ウイオ…2本
- ・サラダ油
- ・トマトケチャップ…大さじ2~3
- ・ウスターソース…小さじ1

<作り方>

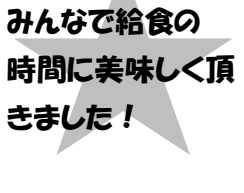
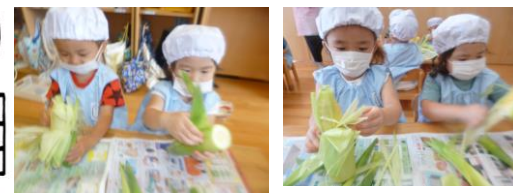
- ① しめじ、ピーマン、玉葱、ウイオを食べやすい大きさに切って、フライパンで炒める
- ② ①に火が通ったら、うどんとケチャップとウスターソースを加えて炒める



9月8日 食育活動

~とうもろこしの皮むき~

チカラいっぱい皮をむいていくと、黄色いとうもろこしが見えて喜ぶ姿があり、全員頑張ってきたことにむくことができました!



みんなで給食の
時間に美味しく頂きました!