

9月の給食だより

令和2年9月4日発行 美女木げんき保育園

暑かった夏が過ぎ、朝晩は涼しさを感じられるようになってきました。季節の変わり目は風邪をひきやすく、体調を崩しやすい時期です。早寝早起き、一日三回しっかり食事を摂って生活リズムを整えましょう。

また、秋は「収穫の秋」に「食欲の秋」です。山形の代表的な郷土料理「芋煮」の季節です。旬の食材はその時が一番おいしく食べられます。ぜひ、ご家庭でも秋の旬の食材を味わって下さいね。

里芋は健康食品

里芋には、カラダにやさしい成分がたっぷり。里芋のぬめり成分には免疫力や消化機能を高め、風邪の予防や便秘解消に効果があると言われています。芋類の中では、一番カロリーが低く食物繊維やビタミンB群が豊富です。

里芋の効果的な食べ方は、ぬめりをなるべく落とさないで食べましょう！

里芋と相性のいい食べ合わせ

- 里芋＋昆布、味噌、玉葱、唐辛子→血行促進、代謝向上
- 里芋＋卵、鶏肉、豚肉→疲労回復、体力増強
- 里芋＋ごぼう、胡麻、大根、こんにゃく→便秘改善
- 里芋＋ブロッコリー、かぼちゃ、春菊→美肌効果



9月の献立から

さつまいの味噌汁

<材料 4人分>

- ・さつまいも…1/2本
- ・玉葱…1/2個
- ・人参…1/4切
- ・しめじ…1/2袋
- ・煮干…少量
- ・味噌…少量

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に水と煮干を入れて沸騰したら①を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る
- ③ ②に味噌を入れて出来上がり

給食のお味噌汁は煮干のだしとたくさんの野菜を入れて味噌が少量でも美味しく食べられるように作っています。いつも食缶は空になるくらい食べてくれます(^_^)

8月6日 食育活動～トマトジャム作り～

①☆トマトの皮を湯むき☆

優しくトマトの皮をむいていきます！

②☆トマトをつぶす☆

手でトマトを小さくつぶします！



③☆トマトを煮つめる☆

水分がなくなるまでまぜまぜ！砂糖を加え、煮つまってきたらレモン汁を加えます

おやつ時間にパンとクラッカーにつけて食べました！

甘酸っぱいトマトジャム、たくさんおかわりをしておいしかったようです☆

