

給食だより

H30. 8. 31



まだまだ暑さが続きますが、少しずつ秋の足音が聞こえてくるようになりました。夏の疲れが出てくるこの時期、体をしっかりと休ませてあげることが大切です。規則正しい生活リズムで、元気いっぱいの身体づくりを心掛けましょう。



☆9月13日(木)はお弁当の日です☆

お弁当は子どもたちが「残さず食べられた」という達成感をもてるようにすることが大切です。詰める量は、お子さんが食べられる量にしましょう。



～暑さに疲れた胃にやさしい食べ物～

暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるために温かいメニューがおすすめです。

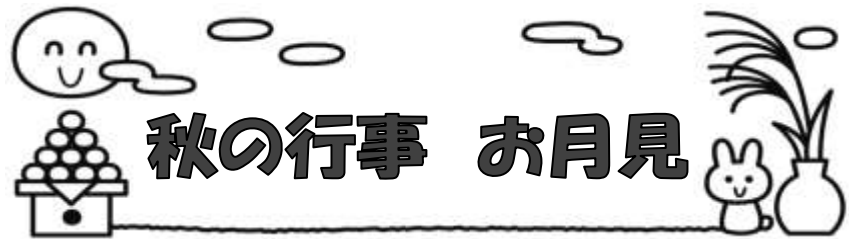
油を控えて消化の良いメニューで食欲増進を！

胃を元気にするために、タンパク質はしっかり摂りたいですね。魚や肉を煮たり蒸したりしたメニューがおすすめです。豆腐料理は消化も良く、のど越しもいいためおすすめです。豚肉は夏に不足しがちなビタミンB1が多いので疲労回復に効果的です。



生野菜よりも消化にいい煮野菜を！

胃の負担を軽くするためには、生野菜よりも、加熱したものが柔らかく量も多く摂れるのでおすすめです。梅干しや酢は少量料理に使用すると、消化や食欲増進に効果があります。煮物や温野菜サラダ、酢の物などの副菜を1～2品プラスして、栄養バランスを整えましょう。



秋の行事 お月見

「十五夜」は旧暦8月15日(今年の9月24日)の夜、「十三夜」は旧暦9月13日(今年の10月21日)の夜のことです。この夜は月が見える縁側やベランダにススキを飾り、団子などをお供えして月を鑑賞します。十五夜の夜は、特に月が美しいとされ、この日が秋の真ん中にあたることから「中秋の名月」といわれています。

《お供え物》

十五夜は里芋、十三夜は栗や大豆(枝豆)のほか、秋の果物をお供えし、収穫を祝います。このことから十五夜は「芋名月」、十三夜は「栗名月」「豆名月」ともいわれています。



「おからのケーキ」

- ・薄力粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・おから 50g
- ・鶏卵 2個
- ・砂糖 50g
- ・バター 20g
- ・レーズン 一掴み

- ①ボウルにバターを入れて、湯せんで溶かした後、砂糖と混ぜる。卵も加えて混ぜる。
- ②おからを加えて、混ぜる。
- ③薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、振るいながらボウルに入れて、さっくり混ぜる。
- ④オーブンを180℃に予熱する。レーズンを加えて、45分焼く。

