

給食だより

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。秋は食欲が高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように心がけましょう。

◎きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。きのこ類に共通して言えるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB₂を同時に含みます。

シチューやカレー、スパゲティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。お子さんが好きなメニューと合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

◎食べごよみ おはぎ

秋のお彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。秋の花「萩」にちなみ秋の彼岸には「おはぎ」をお供えしたり食べたりします。

春の彼岸にお供えするものは、「牡丹」の花からとって「ぼたもち」と呼びます。小豆の赤い色は、昔から邪気をはらう効果があるとされていて、先祖を供養する食べ物として広まったようです。

◎子どもといっしょに作れるおやつレシピ さつまいもの茶巾しぼり

- ・ 材料(子ども5人分)

さつまいも…… 300g(中1本) 砂糖…… 適量

- ・ 作り方

- 1、さつまいもの皮をむき、サイコロ状に切りやわらかくなるまでゆでる。
- 2、ゆであがったら熱いうちに砂糖を加えつぶす。
- 3、ラップに包んで形を整え完成。

8月の喫食状況

3日のなすのチーズ焼きが、小さいクラスのお友達は苦手だったようで、残食がありました。