9がつ
献立表＋α

食べるの大好きだより

2020.9.30 山ノ内保育園給食室

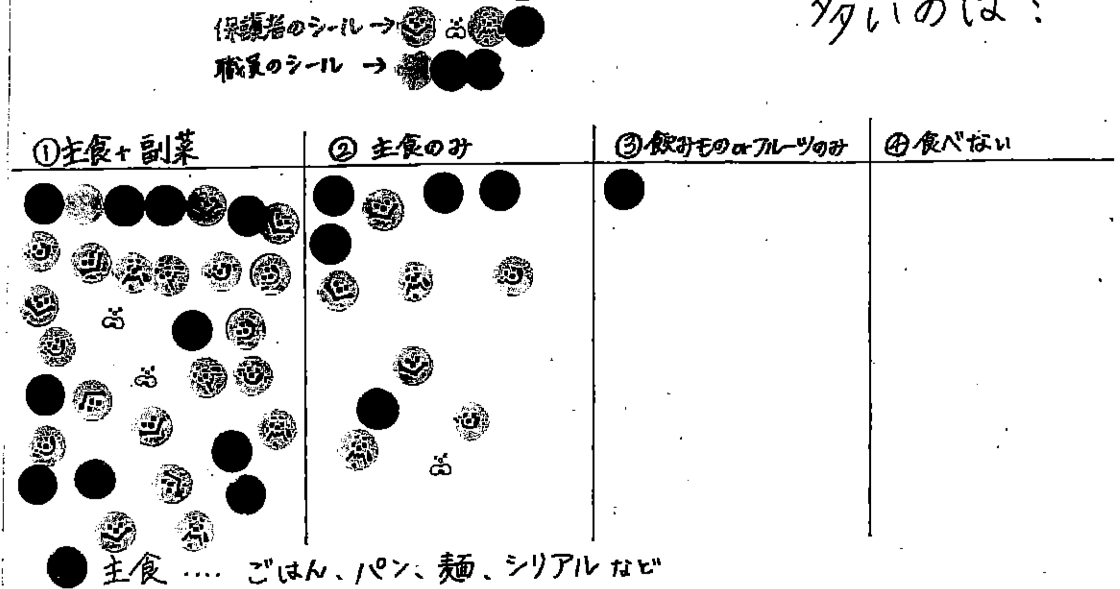
秋分の日も過ぎて，ずいぶん過ごしやすくなってきましたね。秋は，「食欲の秋」と言われるように食べ物がおいしい季節です。給食からも旬を感じられるように，この時期ならではのさつまいも，さといも，柿，梨などの食材をたくさん使っていこうと思います。

今，食材（ほうれん草などの野菜，旬の魚など）の価格が高騰する場合があり，献立を変更することがあります。給食室の前に貼り出しますので，見て下さい。

～子どもの肥満に気をつけましょう～

成長のためにたくさん食べることはとても大切ですが，最近では子どもの肥満も問題になっています。食べ過ぎと運動不足が大きな原因と言われており，日々の生活と食習慣が影響を与えています。肥満防止のポイントは，①しっかり朝食を食べる。②早寝・早起きの規則正しい生活をする。③野菜をたっぷり食べる。④おやつは時間と量を決めて食べる。⑤体を動かすあそびをする。これらに気をつけながら，バランスよくなんでも食べるようにしましょう。10月には，健康診断があるので，見直すきっかけになればと思います。

Q5 子どもたちが食べている朝ごはんで多いのは？



主食 …. ごはん、パン、麺、シリアル など
副菜 …. 卵、納豆、サラダ、ヨーグルト、みそ汁、スープ など

今回は，子どもたちの朝ごはんに対しての質問をしました。忙しい朝でも，主食と副菜をしっかり食べている家庭が多いようですね。朝ごはんは，その日，1日の元気の源になります。主食のごはん，パンは，集中力を高め，副菜の卵，大豆製品は，寝てる間に下がった体温を上げ，快便を促すなどそれぞれの食品で働きが違うため，どちらも食べることが大切です。朝ごはんをしっかり食べて元気に1日過ごしましょう。

＊秋のプルコギ＊

＜材料＞（3～4人分）

牛肉（薄切り）	200g
玉ねぎ	150g
人参	100g
ニラ	20g
しめじ	50g
えのき	50g
にんにく，生姜	少々

調味料

☆	しょうゆ	30g
	砂糖	15g
	酒	10g
	ゴマ油	適量

＜作り方＞

① 人参は短冊切り，玉ねぎは千切り，ニラは2cmの長さに切る。また，しめじはほぐし，えのきは，2～3cmの長さに切る。
② フライパンにゴマ油を入れ，にんにく，生姜の香りを出す。そこに野菜，肉を入れ，炒める。
③ 全体に火が通り，しんなりしたら☆を加え，味付けをしてできあがり。

＊ビスコッティ＊

＜材料＞

小麦粉	300g
ベーキングパウダー	8g
砂糖	76g
牛乳	120g
油	50cc

＜作り方＞

① 粉類をふるいにかけ，砂糖と合わせる。
② 牛乳，油を一度に加え，粉と混ぜる。
③ ひとまとめになるようにしっかりとこね，長方形に形成する。
④ 180°Cのオーブンで15～20分焼き，冷ます。
⑤ 1cm幅にスライスし，オーブンで10分焼き，ひっくりかえして，10分焼いて，できあがり。