

9 給食だより

季節は秋に向かっていますが、まだまだ暑い日が続いています。この時期、夏の疲れが出やすいので、睡眠と栄養をしっかりとって体調を崩さないようにしましょう。

中秋の名月『お月見』

中秋の名月(十五夜)は、1年で1番美しい旧暦8月15日の月のことです。お団子のお供えのほか、収穫への感謝と豊作を願い、里芋や枝豆をお供えします。今年の十五夜は9月13日です。



そぼろおにぎり

【材料】 4個分
ごはん 320g
鶏ひき肉 40g
生姜 少々
油 少々
しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 小さじ2

【作り方】
①鍋に油をひいて、すりおろした生姜と鶏ひき肉を炒める。
②砂糖としょうゆをいれて味をなじませる。
③炒めた具とごはんを混ぜて出来上がり。

ごはんやおやつにも向いています。
甘めの味付けで子どもたちが喜びます。

～今日は「何色」食べたかな？～ 野菜の栄養は「色」で分かります。

野菜の「色」と「栄養」には密接な関係があります。『濃い緑』『赤(オレンジ)』『白』の3つに分けて、組み合わせるとバランスよく食べることができます。

濃い緑・・・ビタミン(カロテン)

【貧血や冷え性の改善】

ミネラル(鉄・カルシウム) 補給



赤(オレンジ)・・・ビタミン(カロテン) 補給

【肌のダメージを補修】



白・・・食物せんい 補給

【便秘予防や消化をうながす】

