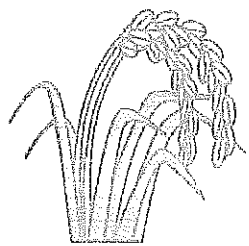


きゅうしょく 給食だより



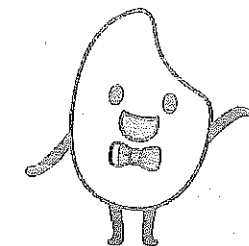
平成28年8月31日 久栄会 大阪市立広田保育所



こめ た お米を食べよう



お米にはさまざまな栄養素がバランスよく含まれており、腹持ちがいいのが特徴です。小麦を使った麺類やパンよりも消化・吸収がゆるやかなので、摂取したエネルギーが持続します。また、噛むことで生まれた糖分はスムーズに脳へ回るため、頭を働かせなければならない朝の食事にも最適です。少量でもパワーが付くごはんこそ、夏バテで食欲がわかないときにぴったりの食材といえるでしょう。

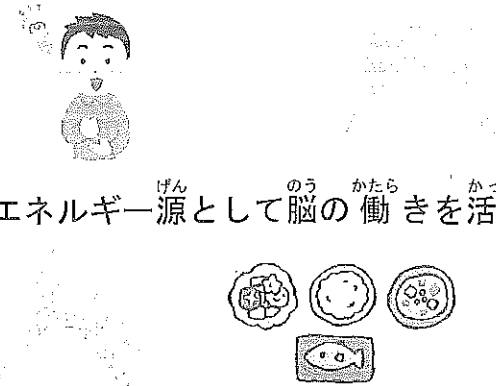


ごはんのチカラ



その1→お米で頭がよくなる？

でんぷんは体の中でブドウ糖に変化し、エネルギー源として脳の働きを活性化させる役割を備えています。



その2→ごはん食はヘルシー食？

「お米は太りやすい…」と思いませんか？ごはん食は食べ方次第でダイエットにも役立つヘルシーな食事です。野菜や魚、海藻類や大豆を組み合わせた昔ながらの食事は、食べ合わせや栄養バランスなどの面からみても健康的です。



その3→お米はお肌の味方？

お米からとれる米ぬかは、お肌にとってもよく、夏の強い陽射しに多く含まれる紫外線を浴びたお肌に効果的です。

しよくいくかつどう ♪食育活動♪

とうもろこしの皮むき: 幼児クラスでおやつのととうもろこしの皮むきをしました。皮の枚数を数えながらみんなで楽しくできました！おやつゆでとうもろこしも「あまくおいしい〜！」とおかわりも完食でした♪

夏野菜の紹介: 乳児クラスでピーマンやパプリカ、なす、トマト、きゅうりなどの夏野菜をさわったり切った断面をみたりしました♪給食の夏野菜カレーもたくさん食べてくれました！

ピーマンの種とり: あひる組でピーマンの種とりをしました。「きれいにとれたよ〜」とみんな上手に種とりしてくれました！カレーの中のピーマンも「おいしいね〜」とたくさん食べてくれておかわりもきれいに完食でした♪

9月の食育 おやつメニュー

"きなこだんご" を紹介します。

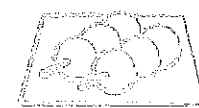
ざいりょう ひとりぶん 材料 (一人分)

- しらたまこ白玉粉 30g
- みず水 少々
- きな粉 5g
- さとう砂糖 3g
- しお塩 少々



つくりかた <作り方>

1. 白玉粉は水でねり耳たぶぐらいのかたさにして、だんごに丸めて熱湯でゆでる。
2. 白玉だんごが浮いてきたら、水に取りザルにあげておく。
3. きな粉・砂糖・塩をまぜて白玉だんごにかける。



9月にはひまわり組・ゆり組で白玉だんご作りをします。
今年2016年の十五夜は9月15日(木)になります。(満月は17日)
お月見の由来には「最も美しく見える季節に月を鑑賞する」という他にも「豊作祈願や収穫の感謝」という意味もあるそうです。

