

# 給食だより

10月号

2019. 9. 30  
ひまわりさかえこども園

夏の暑さも落ち着き、徐々に秋へ移り変わってきました。この季節は実りの秋でもあり、新米をはじめ栗、きのこ、さつまいも、さんまなどおいしいものが豊富に出てくる季節でもあります。季節の美味しいものをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



## 朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子ども達にも自然に生活リズムが身につきます。



## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。



## 新米の時期です



美味しい新米の季節です。お米は、和食、洋食、中華など、どんなおかずにも合います。そしてパンや麺に比べて腹持ちがいいです。



## ジュリアンスープ

《材料》4人分

- ウインナー・・・2本
- 大根・・・80g
- 人参・・・50g
- 玉葱・・・100g
- えのき茸・・・20g
- セロリ・・・15g
- 豆苗・・・20g
- 春雨・・・10g
- 鶏がらスープの素・・・10g
- 塩・・・適量
- 水・・・600g

【作り方】

- ① 材料を細い千切りにする。
- ② 春雨は茹でておく。
- ③ ウインナー、大根、人参、玉葱を炒める。
- ④ 水を入れ、野菜に火が通ったら、鶏がらスープの素を入れる。
- ⑤ セロリ、豆苗、えのき茸を入れる。
- ⑥ 茹でた春雨を入れ、塩で味を整える。

ジュリアンとは、フランス語で女性の髪の毛のように細いという意味です。細い千切りにすれば材料は何を入れてもいいです。

