

〈今月のお給食のお約束〉

きちんと座って食べましょう

暑い夏が続きましたが夏バテはしていないでしょうか。これからの季節「食欲の秋」と言われるように、おいしい野菜、果物、魚がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて元気いっぱい過ごしましょう！

○食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。背筋はまっすぐ伸びていますか？背中を丸めて食べると消化不良の原因にもなります。食べ物を効率よく消化・吸収させる為に背筋を伸ばして食べましょう。テーブルやイスの高さはありますか？あっていないと足がブラブラしてしまい、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。足の裏を床（台等）につけることで**噛む力がアップ**します！※床に足が届かない場合は、足置き台を置いてあげましょう。（牛乳パックなどででも作れます）保育園で片足がイスに乗っている子、足を組んでいる子が見られています。ご家庭でも声掛けをお願いします。



○赤黄緑 3色そろえてバランスのよい食事

9月はお弁当バイキング！赤黄緑を考えてもらいながら子どもたちからリクエストをとり、その中から先生たちと給食室で決めました☆お弁当バイキングの前日は給食室全員で3色食品群の話をしに行きます。お楽しみに！

<p>体をつくるもとになる 血や筋肉や丈夫な骨を作って体を大きくする</p>	<p>エネルギーのもとになる 体を動かすエネルギー源となる</p>	<p>体の調子を整える 病気や風邪から体を守る</p>
---------------------------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------

○ローリングストックって何？

非常食は日常的に食べている食品も非常食にすることができます。そんな時に役立つのがローリングストックです！

〈ローリングストックにおすすめなもの〉

- ・パックご飯
- ・フルーツ缶
- ・ガスボンベ
- ・レトルトおかゆ
- ・水
- ・紙皿
- ・魚肉ソーセージ
- ・野菜ジュース
- ・紙コップ
- ・缶詰（ツナ缶等）
- ・ベビーフード
- ・割りばし
- ・レトルトカレー
- ・お菓子
- ・ラップ
- ・インスタント味噌汁
- ・ガスコンロ



○夏の疲れを吹き飛ばそう！

夏の暑さから冷たいもの、さっぱりした食べ物を摂取しがちですが、体の中が冷えて体全体の動きが低下してしまいます。涼しくなる秋に、体の疲れが出て「秋バテ」になることもあります。疲労回復に役立つたんぱく質、ビタミンを中心にバランスの良い食事をとりましょう。

秋バテに効果的な食材を今月の旬の食材で紹介します！

今月の旬の食材

きのこ類

きのこ類は食物繊維がたっぷり！きのこといってもたくさんの種類があり、それぞれ効能が違います。



しいたけ・・・筋肉・骨を丈夫にする

えのきたけ・・・ストレスや疲労感を緩和してくれる



まいたけ・・・カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にしてくれる

しめじ・・・便秘解消、肥満防止、生活習慣病予防



エリンギ・・・便秘の解消だけでなく、腸のデトックス効果もあり！

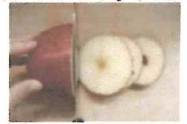
〈おすすめ料理〉

きのこ豚バラの炊き込みご飯・きのこ秋鮭のパター蒸し・きのこの味噌汁など...
きのこの味噌汁は油揚げを加えるとさらにおいしく作れます☆



りんご

夏の疲れをとる食材は果物にもあります。りんごの皮には果肉部分に比べて食物繊維・ビタミンCが多く含まれています。また、丸かじりすることで歯肉が丈夫になり、噛むことで唾液の分泌がよくなり虫歯や歯肉炎のケアも期待できます。丸かじりではなく、横に輪切りにすると食べやすくなります。



〈クイズ〉

りんごの花は何色でしょうか？

- 1、白色 2、黄色 3、赤色

正解 1、白色

りんごの花はピンクや白色をしています。桜が咲いた後くらいの時期に咲き始めます。

～お知らせ～

9月5日はお弁当バイキングです。大きいこぐま組・ばんだ組・きりん組・ぞう組は**空のお弁当箱と食具**の持参よろしくお願いたします。



レシピ紹介



【きのこ豚バラの炊き込みごはん】

〈作り方〉

- <材料> 3合分
- 豚バラ肉 150g
- しめじ 1/2パック
- 舞茸 1/2パック
- 米 3合
- だし汁 450ml
- みりん 大きじ2
- しょうゆ 大きじ2
- 塩 少々
- 青ネギ 少々

- 準備、米は洗い30分浸水させ水気をきっておく
- 1、しめじ、まいたけはほぐしておく
 - 2、フライパンに油をひかずに豚バラを中火で炒める。ある程度火が通ったらきのこ類を入れ、みりん、しょうゆ、塩を入れさらに炒めます。
 - 3、きのこがしんなりしてきたらお米が入っている炊飯釜に移し、だし汁をいれて軽く混ぜ合わせて通常通りに炊飯して完成！