

10月



大宮みちのこ保育園

いよいよ秋本番！秋は「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように何をするにもよい季節です。そして何ととっても「食欲の秋」「実りの秋」！この時期はおいしい食べ物ものがたくさん出回ります。今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、運動もしっかりして、元気な体を作りましょう。

お米をたべよう！

<お米の栄養>

お米の栄養の80%近くを占める炭水化物は、体の中でブドウ糖となってエネルギーに変わります。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。また、ビタミンB群も多く含まれているため疲労回復にも効果的です。



<ごはんを食べると良いこと>

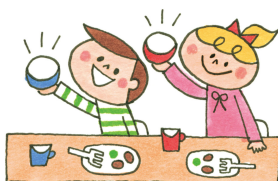
- ◎よくかんで食べるため頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎パンや麺にくらべて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。

最近パンや麺などの割合が増えてきたり、おかずの量が多くなって、お米の消費量が減ってきています。米離れは健康離れといわれるように、ごはんを食べることは健康に良いことがたくさんあります。秋は新米の季節でもあります。この機会に「お米」の大切さを見直してみたいはいかがでしょうか。

今月の世界の料理は、ベトナム料理のフォースープです。

フォーとは米でできた麺で、日本でいうきしめんのような平たい形状をしています。お肉と野菜をスープに加えて、おやつに提供します。

楽しみにしててくださいね♪



スイーツポテト

幼児4人分

さつまいも 160g 牛乳 70g
砂糖 20g 卵黄（なくても可）

- 1 さつまいもの皮をむき適当な大きさに切って蒸す。
- 2 さつまいもを熱いうちに潰し、牛乳、砂糖、ひとつまみの塩を加えてよく混ぜる。
- 3 適当な大きさに形を作り、表面に卵黄をぬって黒ごまをふる。
- 4 トースターで焼き色がつくまで焼く。