



11月 給食だより

大宮みちのこ保育園

木の葉が色付き始め日ごとに秋の深まりを感じるようになってきました。これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節ですね。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。体を温める根菜類を上手に取り入れ、寒さに負けない体で冬をのりきりましょう。



<朝ごはんを食べよう！>



なぜ朝ごはんが必要な？

人は眠っている間にもエネルギーを消費するので朝起きた時には、エネルギー不足で体温も低い状態です。脳にとって唯一のエネルギー源であるブドウ糖は、大量に蓄えておくことができません。なので朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまったり、元気に遊ぶことができません。また、一回の食事量があまり多く食べられない子どもにとって朝ごはんは大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

朝ごはんの効果

- ・体や脳のエネルギーになる
- ・体温が上がる
- ・排便をうながす
- ・生活リズムが整う

忙しい人も何か食べよう

- ・冷凍おにぎり
- ・チーズ、バナナ、プチトマト
- ・ホットミルク
- ・前日の残りを利用する



秋の味覚を楽しもう！さつまいももち



7～8個分

さつまいも 250g

片栗粉 大さじ2

砂糖 大さじ1

バター 適量

- ① さつまいもは皮をむき水にさらす
- ② 潰せる固さまで蒸す(電子レンジでも可)
- ③ さつまいもを潰し、片栗粉と砂糖を加え混ぜる。
- ④ 好みの大きさに丸める
- ⑤ フライパンにバターを入れ、両面に焼き色がつけば完成！