

給食だより（9月）

夏の疲れ回復のために

- ① 早寝、早起きで生活リズムをつくる。
- ② 1日の始まりの朝食を大切に。
（パン、牛乳のみでなく、必ずおかずも一緒に）
- ③ タンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとる。

疲労回復には良質なタンパク質をとりましょう

タンパク質は卵、肉、魚などにあります。

ビタミンB・Cをとりましょう

南瓜、里芋、さつまいも

野菜を収穫して食べました（以上児くみ）

南瓜・・・煮物にしたらほくほくでおいしかったね。
ピーマン・・・炒め物やマヨネーズにつけて食べたね。
きゅうり・・・みそマヨネーズにつけて食べたね。
オクラ・・・味噌汁の具、和え物に入れて食べたね。
枝豆・・・塩茹でにして食べました。甘味あります。

かんたんレシピ

チーズ入りヨーグルトパン

強力粉25g 卵8g ヨーグルト11g 砂糖2g
プロセスチーズ3g 黒ごま3g B、P1g 塩少々

作り方①プロセスチーズは小さな角切りにしておく。

- ②ボールに卵、ヨーグルト、砂糖、塩を入れ、混ぜる。
- ③強力粉とB、Pをふるい、①と②黒ごまを加える。
- ④スプーンですくって、アルミカップに入れる。
- ④ 160℃に熱したオーブンで15分～17分焼く。

食育クイズ

*すいかの仲間は何でしょうか？

- ①南瓜 ②キウイフルーツ ③パイナップル

正解は① *すいかは南瓜と同じウリ科で、地面につるをはわせて実ります。すいかの果肉は90%以上が水分で、糖分を含み、カリウムやビタミンAも豊富なことから、暑さによるだるさをすっきりさせる効果があります。

