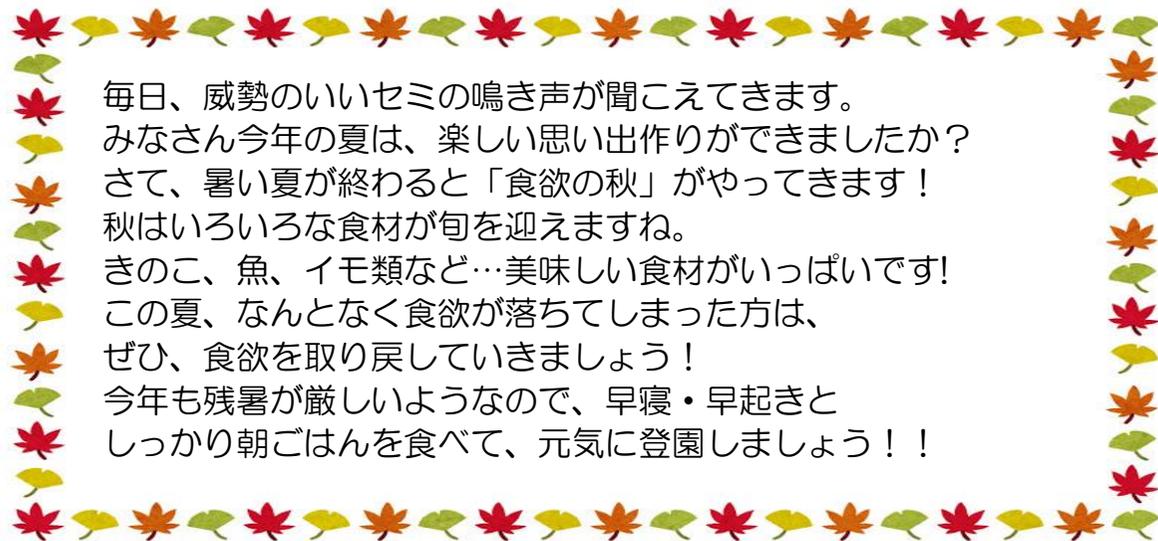




給食だより



毎日、威勢のいいセミの鳴き声が聞こえてきます。
 みなさん今年の夏は、楽しい思い出作りができましたか？
 さて、暑い夏が終わると「食欲の秋」がやってきます！
 秋はいろいろな食材が旬を迎えますね。
 きのこと、魚、イモ類など…美味しい食材がいっぱいです！
 この夏、なんとなく食欲が落ちてしまった方は、
 ぜひ、食欲を取り戻していきましょう！
 今年も残暑が厳しいようなので、早寝・早起きと
 しっかり朝ごはんを食べて、元気に登園しましょう！！



年間食育テーマ...きちんと食べよう
朝ごはん！

キャベツの磯あえ

材料 (2人分)

- キャベツ・・・96g
- にんじん・・・24g
- いりごま・・・0.1g
- あおのり・・・2.4g
- しょうゆ・・・1.8g

作り方

- ① キャベツとにんじんを
干切りにしてゆで、水気をきる。
- ② ごま、しょうゆ、あおのりであえる。

今月の
おすすめは
これ！



9月の食育テーマ
夏の疲れからリズムを取り戻そう！

生活の乱れは健康に悪影響を及ぼします。
 遅寝遅起きの習慣はついていませんか？
 朝の生活の乱れからリズムを取り戻しましょう！

① まずは早起き
 早寝早起きを心がけましょう。
 早寝をすると朝すっきり起きられます。

② 光を浴びる
 起きたら部屋のカーテンを開け、
 太陽の光を浴びましょう。
 それによって体内時計がリセットさ
 れ体も脳も目覚めます。

③ 朝食をとる
 朝食は胃腸を働かせ、体を目覚めさせます。
 できればしっかり食べてほしいですが、
 食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。

