



# 秋号 給食だより



社会福祉法人 幸福福祉会  
しらゆり保育園 R6.10.1



もうそろそろ秋？のはずが、今年は次々と台風がやってきました。船が入港せず生活物資が不足、離島ならではの困りごと。台風も暑さも、自然の力を思い知らされますね。10月5日は、保育園の「おたのしみ会」、子ども達は元気に笑顔で毎日練習に励んでいます。睡眠を十分にとって、おやつより「ごはん」をしっかり食べ、体調管理をしましょう。秋は実りの秋・食欲の秋とも言われます。旬のものを食べて、元気で丈夫な体を作りましょう。

## ひみこのはがいーぜ

よくかむと  
こんないいことがあるよ！

よくかんでたべよう

**ぜ** 全力をだせる  
歯をくいしばる力がつくよ

**ひ** ひまん予防  
歩しの量でもおなかがいっぱいになるよ

**い** 胃ちょうが元気に  
おなかのスイッチが入るよ

**が** ガン予防  
病気になるにくい味になるよ

**は** むし歯予防  
ツバがたくさん出て、むし歯菌が弱くなるよ

**の** のうが元気に  
あたまのスイッチが入るよ

**こ** ことばハッキリ  
舌を上手に動かすトレーニングになるよ

### 〈簡単おくらレシピ〉

- ・オクラ・・・10～12本
- ・濃口しょう油・・・小さじ1
- ・料理酒・・・小さじ1
- ・鶏がらスープの素・・・小さじ1
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・にんにくチューブ・・・2cm(好みで)
- ・片栗粉・・・大さじ1～2

①：オクラのヘタとガクを取り除き、2～3cm幅に切る。

②：ビニール袋にオクラを入れて、①を加えもみ込む。

③：②に片栗粉を加えてふる。

④：少量の油をフライパンに入れて、揚げ焼きにする。

## たまごちゃんの変身上手

わたしは、変身が得意なの朝食をもってこいよ♪

スクランブルエッグ

ゆで卵

卵焼き

オムレツ

白玉焼き

ほらわ

みそ汁にだって入れてもいいわ

わたしを食べて、あなたも元気っ子に変身してね！

### ・油脂が多いスナック菓子が良くない理由

スナック菓子は、芋やトウモロコシを食物油で揚げたお菓子が主流です。油を使っているため、重量が軽くて高カロリー。味付けが濃く、油の酸化防止のために食品添加物も使われています。「サクッ」とした食感や「カリカリ」とした響きが心地よい点も重なり、やみつきになる傾向があります。できるだけスナック菓子からは遠ざかりましょう。



### ・甘いソフトドリンクが良くない理由

甘い飲み物を摂取する量が多い人ほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に魚介類、大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少なくなっています。甘い飲み物を1日に1回以上摂取している子どもは、1回未満摂取の子どもに比べて肥満児になりやすいことがわかっています。



## 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
- 脳の働きを活発にする
- 排便をうながす

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれることで腸が動き始めて、朝の排便（うんち）をうながします。