

給食だより



2013年10月号
シャローム三育保育園

暑い夏もようやく過ぎ去り、日ごとに秋の気配が深まってきました。秋は気候も良く、スポーツに適した季節です。保育園でも子ども達が運動会に向け、元気に体を動かしている姿が目に入ります。丈夫な体はバランスの良い食事と適度な運動でつくられます。恵みの秋に感謝し、良く食べ、よく体を動かして健康な体づくりをしましょう。



秋になるとサンマ・鮭・鯖などが美味しくなる季節です。魚が嫌いな子の原因の1つとして、家庭で魚を食べる機会が減った事が挙げられます。食べるのが少しめんどろな「お魚」ですが、体にも良い食材ですので、食卓に出す機会を増やしてみてください。

ぶどう・いちご・黒ごま・ベリー類等に含まれるアントシアニンは目の機能回復を助けます。また、ベリー類は「風邪・インフルエンザ」の予防にもなり、感染してからでも悪化を抑えることが期待できるようです。



～パンプキンスープ～

南瓜の自然な甘さが、子ども達に人気のスープです

材料(4人分)

- ・南瓜…300g
- ・玉葱…200g
- ・バター…10g
- ・牛乳…400cc
- ・水…300cc
- ・コンソメ…小4
- ・塩、こしょう…少々

- 1 鍋にバターを入れて、しんなりするまで玉ねぎをよく炒めます。
- 2 蒸して柔らかくなったカボチャの皮をむき、少し潰しておきます。
- 3 玉ねぎの鍋にカボチャを入れ、混ぜます。
- 4 水を少しずつ混ぜ入れていき、コンソメを入れて一煮立ちさせます。
- 5 コンソメが溶けたら牛乳を入れ、塩・こしょうで味をととのえます。
- 6 器に盛って出来上がり。

