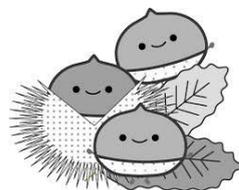




# 給食だより



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのも大分早くなってきました。まだまだ暑さ対策には気が抜けない毎日ではありますが、『食欲の秋、到来！』です。

いろいろな食材が収穫できる季節になりました。給食でも秋を感じてもらい、モリモリ食べて、暑さに負けない体づくりをしてほしいです。

## ～ みずはし保育園 人気おやつレシピ ～

### 【揚げパン風】

《材料》 (1人分)

バターロール	1個
マーガリン	3g
ミルクココア	5g



### 《作り方》

- ① マーガリンを溶かしておく。
- ② バターロールにマーガリンを絡める。
- ③ ミルクココアを全体的にまぶす。
- ④ オープン170℃で3分焼いて出来上がり。

## 毎日 朝ごはんをしっかりと食べよう

朝食には、脳を目覚めさせる、体温を上げる、排便を促す等の働きがあり、とても大切です。1日を元気に過ごすために、しっかりとりましょう。

- ★ 主食(パンやおにぎりなど)に、何か組み合わせて食べましょう！
  - + 主菜(ゆで卵、目玉焼き、豆腐、納豆、チーズ、鮭フレーク、肉そぼろ、ウィンナーなど)
  - + 副菜(サラダ、ミニトマト、きゅうり、具だくさんの汁物など)
- ★ 時間のない朝は、簡単に作れる工夫を！
  - 1 夕食を作る時に朝ご飯の下ごしらえと一緒に(味噌汁に入れる野菜を切っておく、卵や野菜をゆでておくなど)

## 地産地消

今月のごろごろ畑の野菜

小松菜、人参

ごろごろ畑とは幼稚園・病院などの食べ残し食材から作った有機土壌活性液(育つくん)を使用し、化学肥料や農薬の量を減らして育てた野菜です



マ×

## [ジャックとまめのき]

- マメの仲間の「ダイズ」は、「畑のお肉」と呼ばれています。肉や魚と同じくらいタンパク質が含まれていて、また必須アミノ酸「リジン」「アルギニン」も豊富なのです。
- マメの種類はたくさんあります。よく知られた「アズキ」「ダイズ」など。
- マメのタンパク質は、血や筋肉になります。

