

給食だより



社会福祉法人 柏
赤城保育園

日が落ちるのが早くなってきたり園庭にとんぼがたくさん飛んでいたりと少しずつ秋の訪れを感じるようになりました。しかし、気温はというと…9月も猛烈な暑さとなる日もあると予想されていて厳しい残暑が続くと言われています。そんな暑さに負けないよう、食欲のない時には、にんにく・ショウガ・梅・しそ・ねぎなど香りの強い食材を取り入れてみましょう。食欲が増して殺菌作用もあるうえ消化・吸収も助けてくれます。カレー風味の料理などもおすすめです。

エアコンによる冷え

冷暖房の普及で外気と室内が極端な温度差となって、自律神経に変調が起こるため、冷え症を招きやすくなります。冷えは血液の循環を悪くします。血流が悪いとコラーゲンの合成がうまくいきません。また下半身に血流が溜まりがちになると脂肪も溜まりやすくなり、下半身太りを招きます。

◆体を温める食べ物：血行を促進し、血液の循環をよくします。

体を温める食べ物

生姜、にんにく、たまねぎ、にんじん、魚、牛肉、納豆、かぼちゃ、とうがらしなど



お月見とは、旧暦 8 月 15 日の「十五夜」を指します。今年の十五夜は 9 月 29 日です。十五夜は秋の美しい月を眺めながら、秋の収穫に感謝をする行事で「中秋の名月」と呼ばれています。十五夜に月見団子、すすき、芋などを供えるのは作物の収穫に感謝し、これから実るものに対して豊作を祈願するものです

【秋ばて!?にならないために摂りたい食品】

夏の間、冷たいものばかりを食べていると体の中が冷えて体全体の動きが低下してしまいます。涼しくなる秋に体の疲れが出て「秋ばて」になる事もあります。疲労回復に役立つ、たんぱく質・ビタミンを中心にバランスの良い食事を心がけていきましょう。

お子さんと一緒に
作ってみてくださいね♡

インドサモサ



《材料》

- ・餃子の皮 4枚
- ・豚ひき肉 10g
- ・玉ねぎ 6g
- ・じゃがいも 40g
- ・塩 少々
- ・カレー粉 少々

《作り方》

1. 蒸したじゃが芋をつぶしておく
2. 豚ひき肉と玉ねぎを炒め、1の中に入れて、
カレー粉・塩で味をつける
3. 等分に分けたものを、餃子の皮で包み油で揚げたら
♡出来上がり♡