

給食だより

令和3年9月号 東保育園



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡白でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスが良いとされています。また酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物から作っていきましょう。



旬の食材

新米・トマト・さつまいも・しめじ・まつたけ・かつお・さけ・さば・ひらめ・くり・ぶどう。

実りの季節の始まりです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には、体を温める効果があります。



おやつメニュー



ソーセージパン
ソーセージをパン生地で包み焼き上げました。ソーセージの塩味とふわふわしたパンがよくあい、おいしくできました。基本のパン生地を覚えれば具を替えることによっていろいろなパンを作れます。



カルピスゼリー
カルピスをゼラチンで固め、仕上げに生クリームを絞りました。今回はマンゴー味で作りました。



誕生日メニュー

今回はハンバーガーとフライドポテト、コンソメスープです

