

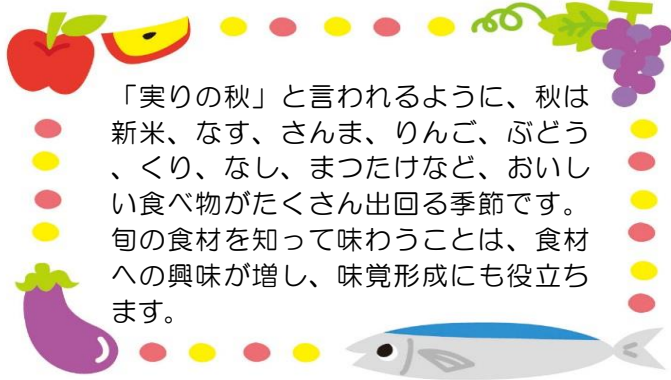


給食だより

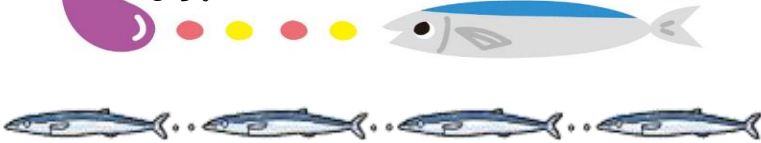
令和4年10月号
杉並区保育課

実りの秋、食欲の秋、味覚の秋がやってきました。秋は、旬の食材が豊富で美味しい食べ物が出回る時期です。この機会に朝・昼・晩の食事を中心に生活リズムを整えて、バランスよく食べる習慣をつけましょう。

秋の味覚を楽しみましょう



「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



秋の味覚！さんま

さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書きます。旬のさんまは脂がのっておいしい時期です。



今月の給食では

さんまを圧力鍋で柔らかく煮た**骨付きさんまのやわらか煮**を出す予定です。その他にも**秋のシチュー、魚のもみじ焼き、まいたけ炊き込みごはん**など秋、盛り沢山です。お楽しみに・・・。

米の字とは～？



1日を元気に過ごすために ～早寝・早起き・朝ごはん・快便～

元気に1日を過ごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとりとることが大切です。

朝ごはんをよく噛んで食べると腸の動きが活発になり排便を促します。

早寝



早起き



朝ごはん



快便

