

給食だより

平成29年度9月

認定こども園

あけぼの幼稚園 NO.5

夏休みが明けて2学期がスタートします。2学期は楽しいことが盛りだくさんです。夏の疲れが出てくるこの時期早く就寝して疲れをとり、ごはんもいっぱい食べて元気よく、先生、お友達と遊んで下さい。

ビタミンB₁で疲労回復

食事からとった糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB₁。不足すると疲労がたまりやすくなります。エネルギーの消費が大きい夏は、**ビタミンB₁**がとくに必要です。ウナギ、豚肉、**大豆**、**玄米**など、ビタミンB₁の豊富な食材を積極的にとりましょう。アリシンを含むねぎやにんにくを合わせると、疲労回復効果がより高くなります。



風味づけで食欲増進

食欲が落ちたときは、香りや辛み、酸味など、風味づけが効果的です。子どもが好きなカレー味は食欲が増すうえ、ウコンなどのスパイスには胃腸の働きをよくする効果もあります。酢、梅干し、レモンなどの酸味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労を回復させる効果があります。料理のアレンジに活用してみてください。



お月見

十五夜は「中秋の名月」と言われています。

十五夜は満月を意味していて新月と呼ばれる月が出ないときから満月になるまでおよそ15日ほどかかることから十五夜と言われています。空が澄んで特に美しく晴れ渡る空が見えるのが9月中旬～月上旬で、今年の十五夜は**10月4日(水)**です。今月のお誕生会はお月見だんごを提供させていただきます。

