



給食だより

社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

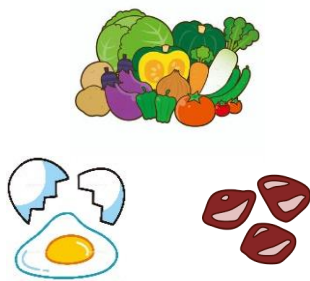
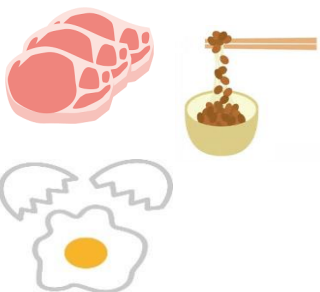
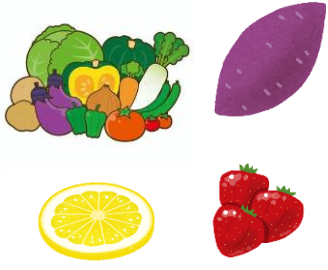

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は、活動量も多くなり食欲が増す時期になります。子どもも心身ともに成長する時期でもあります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に、秋の味覚と共にいろいろな食べものを食べましょう！



10月10日は 目の愛護デー



2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は、目が最も育つ時期、元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう。

<p>・ビタミン A 角膜や網膜を正常に保つ</p> 	<p>・ビタミン B 群 目の疲労軽減</p> 	<p>・ビタミン C 目の老化防止</p> 	<p>・DHA 視覚の情報伝達のスムーズ化</p> 
--	---	--	---

新米を食べよう！

ご飯は、栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状で沢山噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおすすめです。特に朝食にご飯を食べると、腹持ちが良く、ぶどう糖を長時間に渡って安定して脳に送ることができます。

新米は、柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり、甘い香りが特徴です。



作ってみませんか 金平おにぎり

材料(米2合分)

米…2合

ごぼう…1/2本

人参…1/4本

グリーンピース…大さじ1

豚肉…50g

サラダ油…小さじ1/2

しょう油…大さじ1

みりん…小さじ2

砂糖…小さじ1



- ①豚肉を炒めて火が通ったらごぼうと人参を入れて炒める
- ②しょう油、みりん、砂糖を加えて汁気がなくなるまで炒め煮にする
- ③炊き上がったご飯に②を混ぜ、握る。