



# 食育通信



## 朝ごはんを食べて元気な一日

秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもある里芋をはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。美味しく食べて残暑を乗り切りましょう。



### 月見の由来

旧暦の8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見団子やお酒を供えて月を愛でる風習があります。

園では、17日(火)にお団子の代わりにさつまいもを使用した丸い形のいもちを食べる予定です。

ご家庭でも子どもたちと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

### さつまいも団子の作り方

<材料>

- ・さつまいも…1本
- ・砂糖…大さじ1
- ・片栗粉…大さじ1.5
- ・油…小さじ1

- ①さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切って水にさらしておく。
- ②①を茹でてお湯を切り、マッシャーでつぶす。
- ③砂糖・片栗粉・油を混ぜ、食べやすい大きさに丸める。
- ④トースターで10~20分焼く。



長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏の暑さで疲れていたり、夏休み中に夜遅くまで起きていたりして生活リズムが不規則になったりしていませんか？

「目覚ましごはん」という言葉があるように、朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は「美味しそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんなどの炭水化物は、集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵・肉・魚・大豆製品などのたんぱく質は、体温と活力を高めて快便を促します。そして何より、家族と一緒に食べるのが大切です。朝の家族の笑顔が一番の栄養になります。家族皆で、疲れた体を『早寝・早起き・朝ごはん』で整えましょう。



### ☆8月の実施栄養量

乳児(赤) 幼児(青) おやつなし 幼児(緑) おやつあり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
486 kcal	17.4 g	13.5 g	182 mg	2.1 mg	3.4 g	1.6 g
377 kcal	14.9 g	8.5 g	77 mg	1.7 mg	3.1 g	1.8 g
562 kcal	20.4 g	15.2 g	197 mg	2.4 mg	4.0 g	2.0 g

### ☆9月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
403 kcal	18.1 g	14.8 g	207 mg	2.2 mg	3.4 g	2.1 g
415 kcal	16.2 g	10.8 g	88 mg	1.8 mg	3.5 g	2.3 g
588 kcal	21.4 g	17.0 g	225 mg	2.6 mg	4.1 g	2.6 g