

# 給食だより 9月

今月の給食目標 「おやつをしっかりと食べよう」

やまと保育園  
令和2年9月1日

コロナウイルスもまだ収まらず、残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響や今年はコロナ疲れが出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも栄養バランスの整った食事と十分な睡眠をとるように気をつけて下さい。

## ☆ストレスに負けないために☆

ストレスがかわると、副腎皮質の機能が高まり、体のたんぱく質が壊されていきます。その結果体力が消耗し、ストレスに対する耐性も弱まります。したがって、ストレスに対する抵抗力を高めるためには、良質なたんぱく質をしっかりと摂る必要があります。

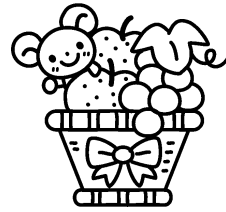
また、ストレスがかわると副腎髄質ホルモンの分泌が増して、体内での代謝が高まります。それによって、各種ビタミン、特にビタミンCの消費が激しくなるので、普段からビタミンCの補給を心がけることが大切です。

<良質なたんぱく質を含む食品>

肉（特に鶏肉に多く含む）、魚、卵、牛乳、乳製品、大豆、大豆製品

<ビタミンCを多く含む食品>

カリフラワー、ブロッコリー、トマト、じゃが芋、ピーマン、いちご、みかん、オレンジなど



## ☆おやつとの与え方 3原則☆

①時間を決めて規則正しく与える

不規則に与えることは、偏食、ムラ食い、わがままを助長させるとともに、肥満やむし歯の原因になります。

②栄養バランスを考えて与える

おやつも1回の食事と考えて、良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンに富んだものを選んで与えましょう。

③量を決めて与える

おやつの量が多すぎると、知らず知らずのうちにエネルギー過剰になり、肥満を招きます。正しい食習慣のためにも、量を決めて与えることが大切です。



## ☆おやつレシピ☆

今月は郷土料理の味噌パンのレシピです。甘じょっぱい味噌味の焼き菓子です。素朴な味なのでよく噛んで味わいましょう。

### 味噌パン

<材料・分量（5個分）>

小麦粉	100g
卵	1個
味噌	20g
砂糖	50g
ベーキングパウダー	2g

①小麦粉・ベーキングパウダーはふるっておく

②卵を泡だて器で混ぜる

③砂糖を加え混ぜる

④味噌を入れて混ぜる

⑤①を入れて、混ぜる

⑥手で丸めて、クッキングシートを敷いた天板の上ののせ、オーブン160℃で12分焼く

⑦くしでさして、くしに生地がつかないことを確認して出来上がり！

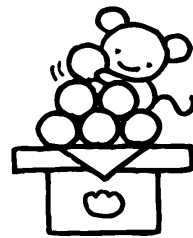


## ☆今月の郷土料理☆

今月2・16・30日に長野県郷土料理の“味噌パン”が入っています。

味噌パンは「パン」という名前がついていますが、味噌を使った焼き菓자에分類されます。江戸時代の末に軍隊用の保存食として全国で作られ、今でも長野県松本地方に残っています。

信州では祭りや式典などでよく配られていたそうで、今でも保育園や、小学校の入学式、運動会などで配られている所があるそうです。



### ☆今月の旬の食材☆

野菜・・・おくら、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、こまつな、さやいんげん

そらまめ、さつまいも、さといも、じゃが芋

果物・・・すいか、なし、ぶどう、もも、りんご

魚・・・かつお、さわら、さけ、さんま

