

# きゅうしょくだより

こ ど も 未 来 局保育・子育て推進部



令和7年10月 河原町保育園



## 旬の食材と献立



### ●さつま芋

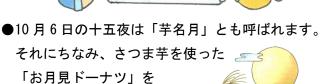
さつま芋はビタミンCやビタミンE、カリウム、食物繊維など様々な栄養素が含まれている食材です。

低温でじっくり加熱することで、 さつま芋に含まれているでんぷんが 分解され、甘味が増します。今月は オーブンでじっくり火を通した「焼き芋」と して登場します。



おやつに取り入れました。

#### 献立の紹介



●みんな美味しい!郷土の味レシピコンテスト 【市制 100 周年記念事業】おやつ部門にて アイデア賞を受賞した「さつま芋のくずもち風」 を献立に取り入れました。

# 朝ごはんを食べましょう

猛烈な暑さが落ち着いてきて、屋外で体を動かす機会が増えてきています。また、幼児クラスでは体を動かす行事(ダイヤモンド アスレチックや遠足)が予定されています。しっかりと体を動かせるように、朝ごはんを食べてから登園できるとよいですね。

## 朝ごはんの準備 時間短縮のアイデア

前の夜のうちに、**野菜たっぷり**の味噌汁やスープを作っておく

・夜ごはん用を多めに作ってもよいでしょう

味噌汁なら

スープなら

トマト缶を 加えて 味を変えても

豆腐・肉団子・つみれ・鯖の水煮缶など たんぱく質がとれる食品を加えて 仕上げる



ベーコン・肉団子・ツナ缶・チーズなど たんぱく質がとれる食品を加えて

仕上げる



タイマーで炊いておいたごはんや買っておいたパンと一緒に食べれば、 2品でエネルギー源・たんぱく質のおかず・野菜がとれる朝ごはんになります。

## 朝ごはんをスムーズに食べるために

朝、起きたばかりだと、目も体も頭もしっかりと目覚めていないことがあります。 その状態では、食事が食べられません。食事の30分くらい前には起きられるのが 理想的です。なかなか起きられない…という場合は、カーテンなどを開けて部屋を 明るくすると、目が覚めやすくなります。 ョーグルトや果物を 添えてもOKです

