



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 28 年 9 月号

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるような日も出てきましたね。夏の日差しをいっぱい浴びた子供たちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。9 月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子供たちの食欲が増していくことでしょう。

### 秋が旬の食材「きのこ」

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミン D・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。きのこを食べることで便通もよくなります。

- ・シイタケ、マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維、ナイアシンが豊富  
歯ざわり抜群！
- ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸ギャバが豊富

### 牛乳嫌い克服法

砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。それでも飲めない場合は、シチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に混ぜます。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため、牛乳嫌いでも不足しがちな場合は、代わりに小魚や小松菜などカルシウムが多く含まれる食品を積極的にとるよう工夫しましょう。

### 朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ご飯を食べないと、ボーっとして怪我につながったり、いろいろしたり、元気に遊ぶことができません。また 1 回の量があまり多く食べられない子供にとって、朝食は大切な栄養源となります。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。



### 〈放射能測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

7 月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。