きゅうしょくだより

令和８年９月１日　　光明第二保育園

今年は今までに経験したことがないほどの猛暑続きの月もありました。９月に入り朝晩は少しずつ暑さもやわらぎ過ごしやすくなりますが、まだまだ日中は残暑の厳しい日がありそうです。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早目に就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて残暑を乗り切りましょう。

⭐ 旬の食材 ⭐

さんま

さんまに含まれる DHA や EPA はオメガ 3 脂肪酸の一種で、中性脂肪を減らし、血管を健康な状態にする効果が期待できます。脂がのって一番美味しいとされる時期です。

新米

日本の主食であるお米の栄養は、炭水化物、体を作るたんぱく質が主なもので、微量ミネラルやビタミンも含まれています。

食べる時の姿勢は大切！

食事のマナーとは、自分がおいしく食べると同時に、一緒に食べる人も楽しく気持ちよく食べるためのものでもあります。食べる時の正しい姿勢は、見た目はもちろん、食べ物の消化においてもとても大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。大人の私たち自身がお手本になるよう気をつけてみましょう。

～簡単にできるおやつレシピ～

子どもにとっておやつは、単なるお楽しみだけではなく、成長に必要な栄養を補う大切な食事の一部です。子どもは一度にたくさんの量を食べる事が難しいため、３回の食事だけでは必要な栄養素が不足してしまうことがあります。そのため、おやつは食事で不足しがちな栄養を補い、元気に遊び健やかに成長するための大切な役割を担っています。今回は、火も使わずに簡単に作れ、エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食物繊維を一緒に摂ることができるおやつを紹介します。親子で一緒に作って食べることで、食材への興味や自分で作ったという達成感も育まれますので是非お家で作ってみてください。

☺フローズンバナナヨーグルト☺

★材料★

・バナナ	２本
・プレーンヨーグルト	４００ｇ
・はちみつ（又は砂糖２０ｇ）	大さじ１．５
・きな粉	大さじ１

★作り方★

①フリーザーバックに皮を剥いたバナナを入れつぶしたら、プレーンヨーグルトとはちみつ（又は砂糖）を加えさらによく混ぜ合わせる。
②①にきな粉を加えて混ぜ平らにし、空気を抜いて口をしっかりと閉める。
③冷凍庫で２時間位凍らせ、凍ったらフリーザーバックの上からもんで食べやすいように盛り付けたら出来上がり。

※はちみつにした場合は、１歳未満のお子様は食べないようにして下さい！