



# 給食だより 9月号

今年は例年ない猛暑続きの夏でした。朝晩は若干気温が下がり、秋のおとずれを感じる頃ですが、日中はまだ厳しい残暑が続きそうです。

9月は気温の変化や夏の疲れなどにより、体調を崩しやすい時期もあります。しっかり食べて夜は早めに休み、睡眠時間を十分にとって、疲れをためないようにしていきましょう。

## 天然酵母パンについて

毎月のおやつに出している天然酵母パン。  
深江保育園は園独自の酵母菌を使っています。

材料は、山芋、人参、りんご、玄米、砂糖、  
塩です。

酵母菌は作製後、日にちが経つと効力が落ちてくるため、  
保育園ではおおよそ10日毎にパンを作っています。  
天然の酵母を使ったパンは、ドライイーストで作製した  
パンに比べると噛めば噛む程に味が出る、  
素朴な味わいのパンに仕上がっています。

パンに加えるものは、チーズ、レーズン、  
黒ごま、りんご、あんこ、さつま芋などで、  
季節によっていろいろな味を楽しんでいます



## 早起き早寝朝ごはんで、元気な毎日を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、運動能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践し、生活のリズムを整えましょう。



令和2年  
9月号  
深江保育園



## 郷土料理 中部地方

### ごへいもち

材料	ごはん	600g
(約15個)	砂糖	50g
	味噌	50g



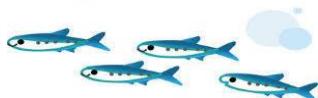
### 作り方

- ①ボウルにごはんを入れ、マッシャーやめん棒でつぶす。
- ②鍋に砂糖と味噌を入れ、弱火にかけてよく混ぜ、甘味噌を作る。
- ③天板にクッキングシートを敷き、①のごはんを平らにのばす。その上に②の甘味噌をまんべんなく塗る。
- ④200℃に温めたオーブンに入れて10分ほど焼く味噌に焦げ目がついたら取り出す。
- ⑤包丁で食べやすい大きさに切り分ける。

※ごへいもちは、江戸時代中期頃に木曽伊那地方の山に暮らす人々によって作られていたもので、米が貴重であった時代、ハレの食べ物として祭りや祝いの場で掲げられ、食べられていました。

## 青魚を食べましょう！

アジやサバ、いわし、さんまなどの青魚には生活習慣病を予防・改善するための栄養が豊富に含まれています。これらに共通して含まれるのが、体内ではつくることができないEPA（エイコサペンタエンサン）、DHA（ドコサヘキサエンサン）といわれる必須脂肪酸です。これらは血流をよくして動脈硬化を予防します。特に、DHAには脳を活性化させる働きがあるので、学習機能の向上に役立ちます。これから旬を迎えるさんまやサバは給食にも取り入れていますので、しっかり残さず食べて下さい！



※青魚はアレルギーを起こしやすいといわれていますので、離乳食には白身魚や、豆腐などで代用しています。