



平成30年10月キッズだより

沖縄の長い夏もそろそろ終わり、朝・夕は過ごしやすい季節となりました。
だんだん暗くなる時間も早くなって外で過ごす時間が減り家での時間が長くなります。
この機会に子供と夜時間「秋の夜長」の過ごし方・・・一緒に話してみるのもいいですね。

10月献立のポイント



- * 17日水曜日は「沖縄そばの日」。前日に早めの沖縄そばを予定しています。
- * 31日水曜日は「ハロウィン」。給食にパンプキンシチューを予定しています。
- * そろそろ季節の変わり目。秋の味覚 お芋やきのこ、青魚、梨、りんご、みかん等
さんまの梅煮・お芋ごはん・秋の香りカレー・芋天ぷら・焼き芋等を予定しています。

今月のレシピ

魅♡魅♡

(作り方)

- | | | |
|--------|--------|------------------------------|
| 車麩 | 0.5本 | ① 車麩を6等分の輪切りにカットする |
| スキムミルク | 大さじ3 | ② その他の材料を混ぜてトロっとした甘いミルク液を作る |
| 牛乳 | 大さじ1 | ③ ①の麩の片面に②の液をつける、 |
| 生クリーム | 大さじ2.5 | ④ 液をつけた面を上にして、オーブンで150度・15分位 |
| 三温糖 | 大さじ4.5 | 焼く。 |

○季節の変わり目に気を付けて！！

季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。とくに夏の疲れは暑さや汗によって水分が奪われ、水分不足となっていることが原因です。髪や肌が乾くだけでなく内臓など体の内側の水分バランスも崩れていることが多く、秋の深まりとともに空気も乾いてきます。空気の乾燥で便秘や肌荒れ、疲れがとれない・・・といった体調不良を招きやすくなります。

また夏の冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃腸の疲れも秋にあらわれてきます。

夏のダメージを回復するには「生活のリズム」や「食生活」にも気を配りましょう。

ビタミンB群・・・脳や神経、皮膚等を健康に保ちエネルギー代謝を助ける（穀類・肉・豆・牛乳・魚）
ビタミンC・・・たんぱく質・鉄と共に摂るとさびない体を作り老化を防ぐ（柑橘類・緑黄色野菜・芋類）
カルシウム・・・骨や歯の形成、ホルモン分泌、神経や筋肉の興奮調節。日本人に不足。（牛乳・小魚類）
マグネシウム・・・カルシウムとのバランスで健康を維持する。（ナッツ・海藻・イカ・玄米・大豆等）
などのビタミン・ミネラルをたっぷり補給しましょう。これらが不足すると糖質、脂質、タンパク質の代謝がうまくいかなくなり、疲労感や脱力感が抜けきれません。秋は体調や体力を取り戻すのに最適な食材の豊富な季節。旬の食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

