



給食だより

暑かった夏がようやく過ぎ去り、大雪山の黒岳では紅葉もはじまり、秋を感じられる過ごしやすい季節となりました。秋は、味覚の秋といわれるように米・芋・豆・きのこ・りんご・ぶどうなど、美味しいものがたくさん旬を迎えます。実りの秋に感謝して、美味しい秋の味覚を楽しみましょう。

《旭川市民の食生活のすがた》 NO.1

令和3年度の旭川市栄養調査・食育に関するアンケート調査からわかった主なこと

食塩過多・野菜不足・朝ごはんを食べない・バランスのとれた食事が取れないなどの結果となりました。では、**朝ごはんを食べない**とどうなるのでしょうか。

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きたとき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。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガに繋がったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の食事の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝ごはんは大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんはしっかり食べましょう。



まずは、簡単な食事からステップアップ！

まずは食べる習慣を



STEP①

2種類以上組み合わせて
食べよう



STEP②

主食・主菜・副菜をそろえて
食べよう



STEP③

保育園の給食レシピ

(作り方)

- 豆腐は水切りし、長芋はすりおろし、れんこんはみじん切り、小ねぎは小口きりにする。
- ボウルに①と桜えび、☆を入れよく混ぜる。
- 160℃に揚げ油を熱し、②をスプーンですくい入れ、きつね色になるまで揚げる。
- 小鍋に★と少量の水を入れ、ひと煮立ちしたら③にかけろ。



(ふわふわ揚げ)

(材料 こども1人分)

木綿豆腐	30g
長芋	5g
れんこん	8g
小ねぎ	0.8g
桜えび	0.4g
☆片栗粉	4g
☆卵	4.8g
☆みりん	0.8g
☆醤油	0.8g
☆塩	0.1g
揚げ油	適量
★砂糖	0.5g
★醤油	1.6g