

令和7年度

9月号

もぐもぐ



R7.8.29発行

大塚重二先生監修
調理室より

朝食の大切さ



について、みなさんご存知ですか？

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。なので朝食を食べないと午前中、からだは動いても頭はぼんやりしていることになりがちです。

ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれているので、朝食でしっかりと補給し、脳とからだを目覚めさせましょう。



◎朝食を調えるために便利なストック食材◎

- 糖質源
 - 冷凍ごはん
 - 冷凍うどん

- 野菜・果物
 - 切った大根
 - 冷凍野菜
 - トマト缶
 - 冷凍フルーツ
 - バナナ

- たんぱく質源
 - たまご
 - リッパ缶、サバ缶
 - 冷凍しらす
 - チーズ
 - 牛乳

- ミネラル源
 - かつお節
 - のり、あおのり
 - わかめ
 - ごま
 - フォローアップミルク

夕食を残しておく

など...

今月の重点目標

「食事のマナーを知る」

～友だちと気持ちよく食事をする為に必要な、食事のマナーを考えてみましょう～

★あいさつもする★

★座って食事をする★

★音を立てずに食べる★

★背筋を伸ばして食べる★

★三角食べをする★

マナーを守って、みんなと楽しく食べましょう！

9月の旬の食材



- | | | | |
|------|-----|-----|------|
| サマ | カツオ | アサリ | レンコン |
| カボチャ | 里芋 | 舞茸 | 銀杏 |
| 柿 | ナス | ぶどう | 梨 |
| 栗 | りんご | 洋なし | ... |



今月のオススメレシピ



「鮭のちゃんちゃん焼き」

1人前 140 kcal

＜材料4人分＞

- 鮭(80g) ... 4切れ
- 舞茸 ... 1/3P
- キャベツ ... 2枚(60g)
- ピーマン ... 1個
- ☆みそ ... 大1と小1
- ☆酒 ... 大2と小1
- ☆砂糖 ... 小1/2
- エリンギ ... 1本
- しめじ ... 1/3P
- 玉ねぎ ... 1/2個
- ☆塩バター ... 大1
- ☆塩 ... 少々
- 小麦粉 ... 大2

＜作り方＞

- ① 鮭に塩を振りしばらく置き、出てきた水分を拭きとり小麦粉をまぶす。
- ② エリンギ、舞茸、しめじは石づきを落とし、食べやすい大きさに切る。キャベツはざく切り、玉ねぎは5mm幅、ピーマンは太めの4切りにて切る。
- ③ ☆を混ぜ合わせ、②の野菜と混ぜておく。
- ④ フライパンにバターを引き、鮭を両面焼く。
- ⑤ 焼けたらその上に③を乗せてふたをして、弱火で野菜に火が通るまで蒸す。

柿を食べれば「医者いらず」！?

「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、ビタミンCがたっぷり含まれており、肌によく、免疫力を高めるため風邪予防にも効果的です。スナック状に切ってあげると小さなお子様も食べやすくなります。また、なますやサラダなど和えるのにもオススメです。