



食事だより

令和 5 年 9 月
南陽幼保園

まだまだ暑い季節が続きます。気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。
秋は、「食の秋」といわれるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を食べて、食欲の秋を楽しみましょう。



朝ごはん食べていますか???

子ども達にとって、親の生活習慣は大きな影響を与えます。朝食を抜いたりしていませんか？
朝食を食べるといいことがたくさんあるのは、みなさんわかっていると思います。反対に朝食を食べないとどうなるのか知っていますか？

朝食で子どもの将来が変わってくるそうです！！

- 学力の低下
- 体力の低下
- 情緒不安定

将来の進学、就職に繋がります

朝食を毎日食べる習慣は、成長していくにつれて大きく影響していくそうです。

しかし、朝から何品もおかずを作るのは、大変ですよ。簡単にできることを実践しましょう。

- 納豆、スライスハム、ベビーチーズ、ウインナーなど、そのまま食べられるもの
- みかんやバナナなど皮をむいて食べられる果物など

以上の常備品プラスごはん又は、パンを組合せば立派な朝ごはんです。バランスも大切ですが、まずは、朝ごはんを食べる習慣を身につけたいですね。



さつまいもと小魚の
チップス
作ってみませんか？

小魚は、このパッケージの
商品を使っています☺
※素揚げ5秒です👉
そのまま、揚げずにおやつ
にしても◎。



カルシウムと食物
せんいたっぷり！



薄くスライスしたさつまいもを素揚げします。最初は、泡がたくさん出ます。泡が出なくなるまで揚げるのがポイントです。パリッと仕上がります。



秋になり、サツマイモの美味しい季節になります♪素揚げすることで、香ばしくなり、自然な甘みもとまりません！！ぜひぜひ♡

