



令和6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。
 食欲の秋です！食物に甘味が増し冬に備えて栄養価も多くなります、秋の味覚も楽しみましょう！

10月献立のポイント

- * さつまいも、大根、白菜、南瓜、りんご、梨、柿などの秋の美味しい食材を多く使用しています。
- * 17日木曜日は沖縄そばの日で給食も沖縄そばを準備しています。

今月のおすすめレシピ 南瓜マフィン型6個分

* 南瓜 (可食)	100g	①先に南瓜ペーストを作る。→ 南瓜をレンジで柔らかくして潰しながら温めた牛乳を加えてペーストにする。
* 牛乳	60cc	
無塩バター	60g	②ボウルに室温に戻したバターと三温糖を泡立て器でよく混ぜる
三温糖	70g	白っぽくなったら割りほぐした卵を入れて混ぜる。
卵	1個	③②にふるいにかけた薄力粉とベーキングパウダー、シナモンを加え
薄力粉	130g	木べらを使ってササッと混ぜる
ベーキングパウダー	小さじ1杯	④③のボウルに①の南瓜ペーストを入れてサッと混ぜる
シナモン	少々	⑤オーブンで180度20分位焼き出来上がり～

季節の変わり目に気を付ける食生活！！



季節の変わり目はどうしても体調を崩しやすいもので
 とくに夏の疲れは暑さや汗によって水分が奪われる水分不足が原因です。髪や肌が乾くだけではなく内臓など体の内側の水分バランスも崩れてきます。また、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、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・・・蛋白質・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)
 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の代謝がうまくいけなくなり、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。