

# 11月の給食だより

平成28年11月1日

四つ木なかよし保育園栄養士 吾妻 ゆかり

ひまわり組さんで10月に時期のさんまの食べ方を行いました。なんと大きなさんま1尾を1人ずつお腹いっぱい食べきりました。上手に食べれた子が数名いました。お家でも食べているという貴重な話も聞けました。その他さんまを知ろうという事でさんまの数え方・旬などを知りました。10月17日(月)より就学準備に向け給食当番をはじめました。1月よりトレーを使用する給食をすべてトレーにのせ運ぶという事も行う予定です。給食を盛り付けるにあたりお玉やトングの使い方・盛り付ける量・盛付方をがんばって日々行っています。

※給食当番の白衣・帽子が迷子で数が不足しています。園より調理保育時に借りた方は、早急に園に洗濯済みで返却ください。再度ご家庭で確認をお願いいたします。



## 「生活習慣病について」

生活習慣病は、その名の通り生活習慣で起こる病気です。以前は、大人の病気でしたが現在では子供の生活習慣病が増えています。

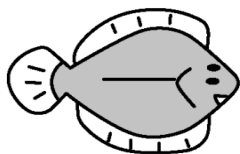
**肥満** 食べ物からとるエネルギーが運動や日常生活で使われるエネルギーより多くなり、脂肪として蓄積され、肥満になる。

**糖尿病** エネルギーのとりすぎや甘いものの食べ過ぎ、運動不足などが原因です。

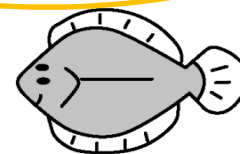
どの生活習慣病も食事と、とても関係があります。

**高血圧** 塩分の摂り過ぎや、野菜を食べない、運動をあまりしないなどが原因です。

**脂肪異常症** 食べ過ぎや脂肪の多い食品の摂り過ぎ、運動不足などがあげられます。



### オニオンブレット 1個分



《材料》小麦粉 15g・ベーキングパウダー0.7g・塩 少々・砂糖 1g・牛乳 8cc・油 1g・玉葱 15g・ベーコン 3g 《作り方》玉葱・ベーコンを油で炒める。小麦粉～牛乳を混ぜた中に炒めた物を加え混ぜる。カップに流しオープン200℃15～20分焼く。

※牛乳は、調整してください。このメニューは、両国なかよし保育園の人気メニューです。

11月に四つ木なかよし保育園でも提供予定です。

