

9月



食べていますか？朝ごはん。

朝ご飯は、一日を元気に過ごすための大切な食事です。朝食は体温を上げ、身体や脳を起こし、一日の始まりを教える役割があります。

理想の朝食は「主食＋副菜＋汁物 プラスワン」です。大切なことだと思っても、現実の朝は大忙しですね。起きない子供を何とか起こし、子どもの身支度、親自身の身支度。一つ終わればまた一つ何かアクシデントが起きる。そんな朝にしっかりと朝食が準備できないこともあると思います。そこで朝食を時短で準備する方法をご紹介します。

農林水産省の教える朝食の工夫3か条は、

①下ごしらえで手間いらず。

夕食の支度時に、次の日の朝食の準備を一緒にして朝の手間を省きましょう。

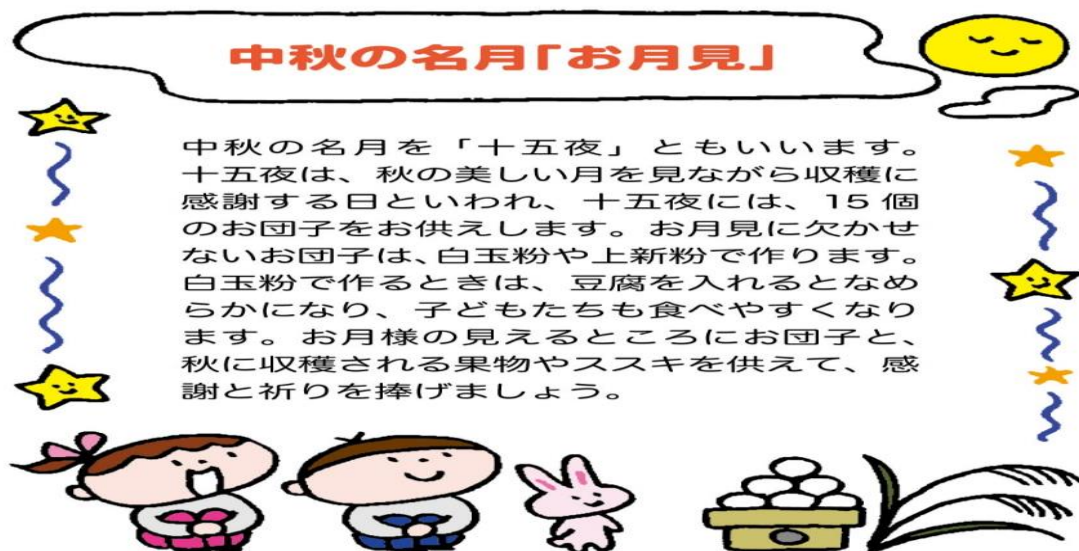
②調理しなくてもいいものを用意。

そのまま食べれるチーズや果物を取り入れてみましょう。

③パターンを決め、なやまない。

朝食のパターンを決め、その中の一品を変えてみましょう。

というものです。朝食の他にも5分からでも作れるレシピ等が掲載されています。時間ができた時に覗いてみてはいかがでしょうか？



暑い暑い8月が過ぎてもまだ暑さの残る9月ですね。9月の献立は真夏に冷たいものを多くとり、疲れた胃腸を元気にするために具だくさんの温かい汁物を多く取り入れています。食事で胃腸の調子を元気にし、残暑を乗り越えましょう。

また、9月21日は十五夜です。園でも21日の3時のおやつはお月見団子を提供します。日本の行事食を通して季節を感じ、食育の一歩となって欲しいです。