



給食だより(11月)

楽しくたべる

*給食を通して食事の大切さ楽しさを知る

大切なお知らせ

11月7日(土)にハロウィンパーティーがあります!!お昼ごはんは『ハロウィンお楽しみ弁当』です!お弁当箱に皆の大好きな??や??を入りたいと思います。きりん、ぱんだ、うさぎ組さんは毎日ご飯を入れて持って来ているアルミのお弁当箱の準備をお願い致します。

前日(金曜日)の給食後に持って帰らず給食室にて洗浄、殺菌乾燥を行いパーティー当日に使用します。かもめ、あひる、ひよこ組さんは10センチ四方程度の空のお弁当箱を2日(月)に持って来て下さい。よろしくお祈り致します。



旬の食材を食べよう!!今が旬の根菜を使ったレシピを紹介します♪

根菜カレー(4人分)

・鶏肉	80g	・りんご	40g
・玉ねぎ	140g	・サラダ油	小さじ1
・人参	60g	・削り節	4g
・さつまいも	120g	・水	500cc
・レンコン	30g	・カレールウ	50g
・ゴボウ	30g		



<下準備>

- ・だし汁をとる。
- ・鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、レンコン、ゴボウは食べやすい大きさに切る。(レンコン、ゴボウ、さつまいもは水にさらしてを抜く)



<作り方>

- ①鍋に油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参、レンコン、ゴボウを炒めてだし汁とすりおろしたリンゴを入れ柔らかくなるまで煮込み、さつまいもも加えて煮る。
- ②さつまいもが煮えたら火を止め、カレールウを割り入れ溶かす。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能が高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

うれしい交能 たっぴりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

四季折々の野菜の味と香いを楽しみ子どもの心を育てる給食を作る

主題 健康的な心と体を育てながら、楽しんで食事を食べられる環境を作る
秋野菜に関心を持たせるような給食作りをする

給食目標 根菜類を使った献立を取り入れる

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳食から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょにおこないましょう。

給食 田中 千登世

11月8日は「いい歯」の日です! 「卑弥呼(ひみこ)の歯がよい〜ぜ」

- | | |
|------------------|----------------|
| ひ⇒⇒ 肥満を防ぐ | は⇒⇒ 歯の病気を予防する |
| み⇒⇒ 味覚の発達 | が⇒⇒ がんを予防する |
| こ⇒⇒ 言葉の発音をはっきりさし | い⇒⇒ 胃腸の働きを促進する |
| の⇒⇒ 脳の発達 | ぜ⇒⇒ 全身の体力向上 |
-

五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

L おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではなく、おはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよ?例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子をプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。

OK NG Potato