

11月



朝晩が冷え込むようになり秋も深まってきましたね。鮭や秋刀魚などの旬の魚には油がたっぷり乗っていて身体を温め、芋類はエネルギー源になります。みんなで秋の収穫物を味わいましょう。

さて、11月はお芋ほり体験がありますね！秋の味覚、甘いさつま芋をふんだんに使った献立作りをしました。子ども達が収穫したさつま芋で秋のお菓子を作っていきます。きっと、自分たちで収穫したお芋で作るお菓子は美味しいと思います。これも大切な食育です。

子ども達の笑顔と甘いお芋を給食室に届けて下さいね!!先生たちも楽しみに待っています(^_^)



旬のフルーツを食べてみませんか？



11月はみかんやりんごをはじめ、多くのビタミンが含まれるフルーツが旬をむかえます。

「りんごを食べて医者いらず」この言葉を聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるとされています。他にも動脈硬化・高血圧などの生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促し便秘を予防する作用もあります。りんごをおやつやデザート、サラダに加えてみたりと色んな方法で摂取したいですね。ただし、食べ過ぎは禁物。糖分のとり過ぎにもなります。何でもほどほどに楽しみましょう！



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、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

