



11月 給食だより

平成29年11月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。子供達に美味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、上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、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。

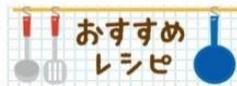
- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され、排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝早起きが大切です。毎日、三食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身に付き、子供の健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族と一緒に規則正しい生活を送ると、子供達にも自然に生活リズムが身につきます。



芋煮汁

【大人2・子供2人分】

- ◎かつおだし…700g
- ◎豚肉(小間切れ)…40g
- ◎にんじん…40g
- ◎だいこん…60g
- ◎ごぼう…15g
- ◎こんにゃく…30g
- ◎さといも…60g
- ◎しめじ…15g
- ◎はくさい…60g
- ◎長ねぎ…30g
- ◎みそ…大さじ2

- ①だしを沸騰させたところに豚肉を入れ、あくが出たら取り除く。
- ②にんじん、だいこん、ごぼうなど固い野菜から順番に入れる。(はくさいの葉は最後の方に入れる)
- ③野菜がやわらかくなったら、みそを加えて味を調える。

★ 食育集会 ★

10月のテーマ【秋の風物詩 芋煮会をしよう】

当日の給食は東北地方の郷土料理「芋煮」。

その中に入れる野菜の皮むきや野菜ちぎりを各クラスで行いました。どのクラスの子供達も慣れた手つきで楽しみながら取り組んでいました。

皆で集まり、普段と違う雰囲気食べる給食は新鮮だったようで、自分達で調理に携わったこともあり、野菜が苦手な子もお箸が進んでいました。



お知らせ



11月17日(金)の食育集会では、いつも給食で使用している魚を届けていただいている「永井水産」さんを園に招き、魚の解体ショーを行う予定です。目の前で、ぶり一匹をさばき、切り身にいただいたものを、当日の給食で提供します。