



木の葉が色付き始め、秋の深まりを感じる今日このごろです。食欲の秋と言われるように、子ども達はよく食べるようになりました。ご飯やおかず、おやつなど、おかわり時には子ども達もたくさん列を作るようになりました。クラス毎にも増やしてあげたりしています。そして朝夕の冷え込みも増してきました。気温の変化に合わせて衣服をこまめに脱ぎ着し、規則正しい食と生活で冬に備えましょう。

*** 温かい食べ物**

寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょう。

*** 根菜類たっぷりの食事**

大根やごぼう、人参などの根菜類には体を温める働きがあります。煮物にすると多く摂取できますね。

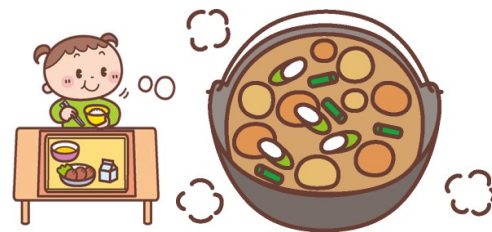
*** ビタミンAたっぷりの食事**

ビタミンAはウィルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。小松菜、ニラ、ほうれん草、レバーなどに多く含まれています。

*** 食後には果物を**

みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を高めます。

風邪を予防するために、寒さに負けない食事をとりましょう

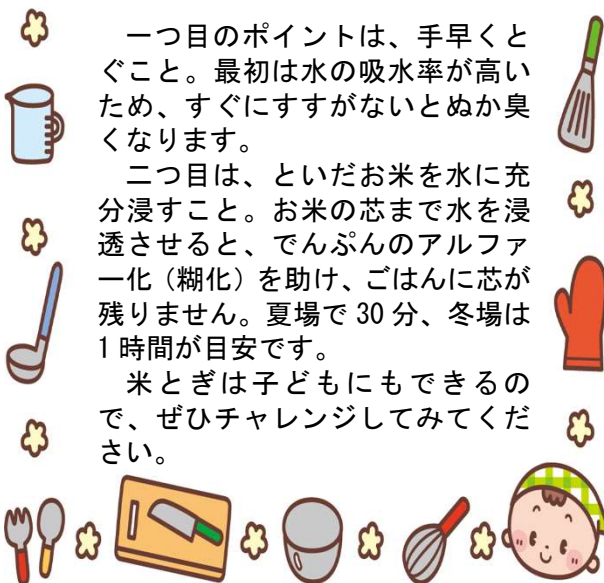


調理の豆知識
ごはんをおいしく炊くコツ

一つ目のポイントは、手早くとぐこと。最初は水の吸水率が高いため、すぐにすすがないとぬか臭くなります。

二つ目は、といだお米を水に充分浸すこと。お米の芯まで水を浸透させると、でんぷんのアルファ一化（糊化）を助け、ごはんの芯が残りません。夏場で30分、冬場は1時間が目安です。

米とぎは子どもにもできるので、ぜひチャレンジしてみてください。



*** 食物繊維～おなかの中から元気になろう～***

食物繊維は、野菜や海草、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。



〈今月の食育予定〉

20日(金)・・・誕生会はわかめご飯、豚ヒレカツ、ポテトサラダ、コンソメスープ、デザート。

おやつはプリンアラモードをします。お楽しみに♪



今日は、紅葉をイメージした「もみじご飯」旬のさつまいも、ごぼうを使った料理をします。

11月の平均値

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム	
以上児	目標量	622kcal	14~20g	15~30g	1.9g 未満	259mg
	平均値	601kcal	19.2g	22.3g	1.9g	246mg

～～豆腐入り松風焼き（4人分）～～

鶏ミンチ 200 g	豆腐 1/2 丁	青葱 4～5 本	玉葱 1/2 個
A (パン粉 30 g	牛乳 50 cc	卵 1 個	三温糖 8 g 味噌 30 g)
白ゴマ 適量	油 適量		

- ①豆腐は軽く押し、水気を絞っておく。
 - ②ねぎ、玉葱はみじん切りにする。
 - ③ボールに①、鶏ミンチ、②、Aを入れてよくこねる。
 - ④天板に油をしき、③を広げ、白ゴマを一面にふり、180℃にあたためたオーブンで30分焼く。
 - ⑤竹串をさして汁がすきとおったら焼き上がり。
- ♪俵型にしてフライパンで焼いたり、クッキングシートに並べてグリルで焼いてもよいです♪



*** 今月の給食の様子 ***



誕生会では、旬のさつまいもを使ったコロッケをしました。
カレー風味のコロッケはとても人気があり、たくさん食べて
いましたよ♪



感染症対策として盛り付け、配膳は職員が行います。



ゆり組さんは自分の分
だけを取りに来ます♪



↑手はおひざにおき、足を揃えて静かに待ちます。

ごちそうさま後の食器の片付けは、自分の食器を同じ場所に重ねていきます。
↓すると同じ食器ばかり高く積んでしまう時もあるので、都度教えています。



1人ずつ順番にね!

同じ食器毎に、ほどよい高さに重ねています