



給食だより

すっかり秋らしくなり、朝晩は少し冷たく感じられる今日この頃です。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。ランチルームからは「おかわりください！」の声がたくさんしたり、ご飯が足りなくなったクラスには増やしてあげたりしています。しっかり食べてぐんぐん大きくなってくださいね。

* 食育の様子 *

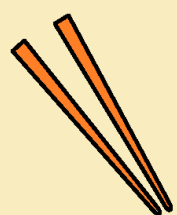
〇ばら組、お箸の持ち方、食材当てクイズなどを行いました〇



きちんと持てるかなあ～？



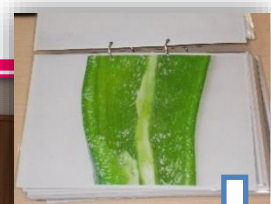
↑まずは一本で持ち、鉛筆を書くように持てたら、下に箸を添えます。お兄さん指とお姉さん指との置き方が難しかったようです。



おはし選びのポイント

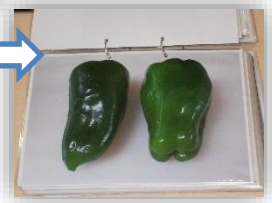
「持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

1分間に豆をいくつつまめるかをしました。多い子で20粒近く出来ましたよ♪



←先に野菜の断面図を見せました。

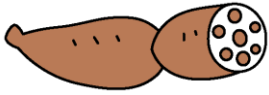
正解は、『ヒーマン』でした～♪



今月は旬のサツマイモの芋ご飯、四季を感じるもみじご飯、柿やリンゴなどが美味しい果物も登場します。たくさん食べてくださいね。

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	目標量	574kcal	14~20g	15~30g	1.6g未満	259mg
児	平均値	559kcal	18.4g	23.7g	1.8g	239mg



★れんこんバーグ(4人分)★

豚ミンチ 280g 玉葱 1個 ミックスベジタブル 80g (もしくは、人参、グリッピーズ、コーンを適量)
レモン 150g 塩、胡椒 少量 ナツメグ 少量

- ① たまねぎはみじん切りにして油で炒める。
- ② 豚ミンチにすりおろしたれんこんと、①とミックスベジタブル、塩、胡椒、ナツメグを入れてよくこねる。
- ③ ②を丸くまとめて油で焼いて出来上がり。

つなぎに卵も牛乳もパン粉も入れませんので、アレルギー食としてもオススメです！ケチャップをつけて食べると良いでしょう。

サツマイモ

サツマイモが甘い理由。それは、エネルギーの元になる“でんぷん”が、アミラーゼという酵素のおかげで“糖”に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。

【ベニアカ(キントキ)】皮の色、形が整っていて味もおいしい。「きんとん」などによく使われます。

【ベニハヤト】カロテンやビタミンCが多く含まれています。

【コウケイ】育てやすく、全国で作られています。

【ジョイホワイト】癖がなく、さわやかな香りの焼酎が出来上がります。

【ベニアズマ】甘味が強く、味が良い。全国で作られています。

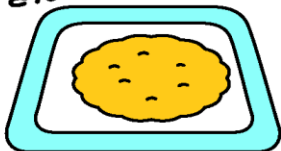
【サツマヒカリ】あっさりした甘味で、貯蔵性にたけています。

【エレガントサマー】苦みが少なくおいしい。サラダ、つくだ煮、いため物などにしても、食されます。

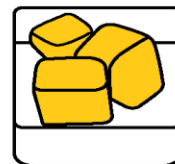
【アヤムラサキ】アントシアン色素の影響で、色は紫。

【コガネセンガン】たくさんとれ、かりんとうやイモあめなどにも使用されています。

きんとん

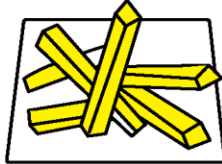


焼きイモ



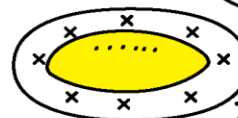
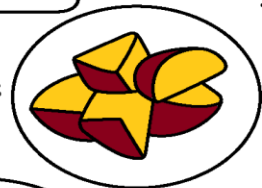
イモあめ

サツマイモごはん



イモケンピ

大学イモ



スイートポテト