



給食だより

11月号

寒さが感じられる日もちらほら、冬が少しずつ近づいているようです。この時期は旬の芋類、根菜類、葉物などの食材が豊富に出回ります。これらの食材は年中スーパーに出回っていますが、一番旬に取れた野菜の栄養価はとて高く、安価です。旬の食材を使った食事で、これからの寒さに備えていきましょう。風邪などの予防に、こまめな手洗い・うがいも忘れずにしてください。

給食室から

できたてを提供できるように

園では、給食のすべてを園内で作っているため、朝早くから調理が始まります。子どもたちが登園し様々な活動をしている間、給食室では調理が進んでいきます。衛生面やアレルギーの対応に充分注意をしながら、具材を刻む、煮る、焼く、味つけするなどの工程を手際よくおこないますが、遅れることはもちろん、早くできあがりすぎないようにも注意しなくてはなりません。

子どもたちが食べる時間に温かいものは温かいまま、冷たいものは冷たいまま、一番おいしい状態で提供することを心がけています。



旬の魚を食べよう

秋はサンマやサバ、秋ザケなど、魚に脂がのる時季です。魚は、たんぱく質、脂質のほか、ビタミンも多く含まれ、栄養も豊富。骨があるため苦手な子も多いですが、食卓にのぼることで旬の時期ならではのおいしさを知り、おはし使いや作法を学ぶチャンスでもあります。新米がおいしい季節。ぜひ、魚を使った和食の献立で、子どもたちの食経験を広げましょう。



* 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。

さつまいも



納豆



かぼちゃ

里芋



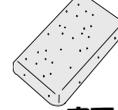
昆布



ごぼう



コンニャク



寒天



おから



大豆



椎茸



しめじ



〈今月の食育予定〉

25日(金)・・・誕生会では、季節を感じるもみじご飯、サクサクのとんかつや酢の物。おやつはココア味のカップケーキを作ります。お楽しみに♪

*11月、ばら組でクッキングをしたいと思えます。日にちはまたお知らせします。



11月の平均値

		エネルギー	脂質	タンパク質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	568kcal	14~20g	15~30g	2.2g 未満	259mg
	平均値	626kcal	19.3g	23.4g	1.9g	274mg



* 食育の様子 *



○ハロウィンのクッキーを作りました○



おぼけ、こうもり、ねこ、かぼちゃなどの形です。

○稲を見せました♪♪○



これなあ〜んだ？

〜いが栗にビックリ！〜



白いご飯と、稲との違いにビックリしていました。これを脱穀して玄米になることなどお話しました。

♪誕生会の様子♪



誕生会では、旬のさつまいもを使ったコロケを作りました。サクサクで甘味もあり好評でした

