



# 給食だより

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



## エネルギーを蓄える食べもの

秋はナッツ類である落花生（ピーナッツ）、木の実の種である栗や銀杏など、高カロリーな食材が旬を迎えます。これらは、丈夫な骨をつくるマグネシウムやカルシウム、味覚形成を助ける亜鉛などのミネラルが豊富で、落花生や栗の渋皮には抗酸化力もあり

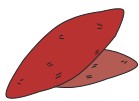
ます。食べ過ぎには注意が必要ですが、冬に向けてエネルギーを蓄えるこの時期にじょうずにとりましょう。



## \* 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



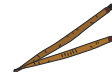
里芋



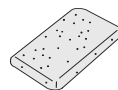
昆布



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〉

17日(金)・・・誕生会は季節感じるもみじご飯、豚カツ、スパゲッティサラダ、すまし汁、ゼリーです。

おやつはプリンアラモードをします。お楽しみに♪



他にも旬のサツマイモを使った料理やれん

こんをたっぷり使ったハンバーグをします。

## 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 平均量	580kcal	20.1g	20.2g	1.8g 未満	230mg

\*\*\*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)  
 レンコン 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。



\* 今月の給食の様子 \*



☆☆子ども達にいがくりを見せてあげました。☆☆



さくら組に乾物を見せてあげました。乾燥ひじきやわかめ、高野豆腐などをそのまま見せてさわらせた後、水を入れてどうなるのか実験しました〜♪



かほちゃのクッキーの型がかわいくて喜んでくれました♡♡♡



とっても大きなれんこんにびっくり！！



☆☆稲をこども達に見せてあげました☆☆



誕生会メニューは手作りさつまいものコロッケでした。甘くてホクホクで大人気でした！



みんなが食べているご飯と、稲を比べてみました。もみがらをむいてあげると、白いお米が出てきて、「あ、おこめだ！」と言っていました



♪誕生会の様子♪