

～ 食べることは、人とつながり 生きること ～

給食だより

笑面保育園 給食室 2021年度 11月号 No.79



運動会でいも身体も大きくなったこともち。だんだんと食事量も増えてきて、クラスから「おかわりちょうだい」や「おせさいたべたよ」の声がよく聞こえるようになりました。

季節はいつの間にか秋になり、春にこどもたちが田植えをしたお米を収穫しました。毎日何気なく食べているお米ですが、お米ができるまでにはたくさんの工程があります。実際に体験をすることで、できた時の喜びを知ることができましたよ。園庭で育てたお米は、こねから脱穀をして味わいたいと思います。

11月には木根菜や葉物野菜が旬を迎えます。土に根をはる野菜はビタミン・ミネラルが豊富なので寒い季節にこそたくさん食べたい食材です。根菜や葉物野菜の他にも生姜を使った料理など身体の中から温まるメニューがたくさん登場しますよ。

寒さに負けない元気な身体づくり

これから、寒くなるにつれて、かぜやインフルエンザが流行する時期になりますね。身体は毎日の食事から摂った栄養素からできています。今回のおたよりでは免疫力を高める食事についてお伝えしたいと思います。

身体を芯から温めよう!

体温が上がることで免疫力がUPすると言われています。

生姜
ショウガオールという成分が全身の血の巡りをよくしてくれます。

肉・魚・大豆製品・卵
身体の中で分解される時に熱を生みだします。

スープや缶詰は身体を温めてくれる上に溶け出した栄養素を丸ごと取り入れられるのでおすすめです!



かぜの予防には ビタミンACE

里芋菜にはビタミンが豊富に含まれています。鼻やのどの粘膜を保護してくれるのでウイルスが付着しにくくなり、かぜをひきにくくなります。

里芋菜は加熱することでかぜが減るので一度にたくさんの量が食べられますよ。

バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠をとり、寒さに負けない身体づくりをしましょう!!



11月のご当地メニュー

- みそ文化が有名な愛知の文化。中でも、八丁みそといふ赤みそが親しまれています。
- 鶏肉の唐揚げ 名古屋味(みそ)
 - あらめの煮物
 - きしめん汁
 - おやつ・小倉トースト

おやつは名古屋のモーニングでよく食べられているトーストです!!

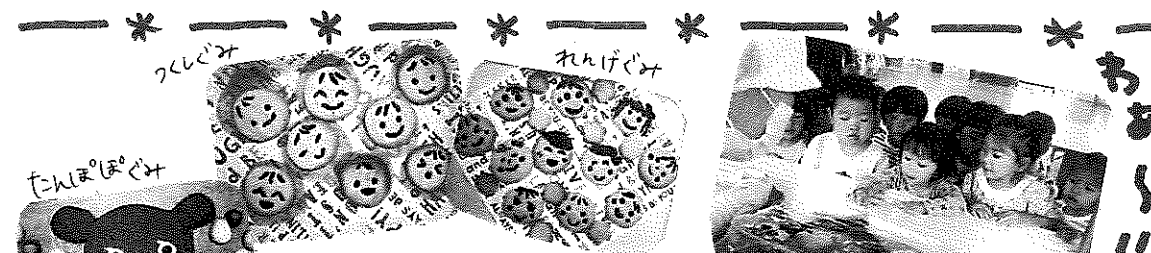


あらめ

あらめとは、わかめによく似た海藻で、太平洋でよく穫れるそうです

きしめんは、中国の基石麺というお菓子(小麦粉を水で練って作った生地をゆでてきしめんをまぶして、食べるそうです)が由来だそうです

塩分の高い赤みそですがコクがあり、甘めに味つけすることで様々な料理に使えますよ。



うんどうかい がんばったねクッキー

運動会を終え、19日に給食室から“がんばったねクッキー”を作りました。子どもたちの笑顔や、絵本にちなんだクッキーを食べて子どもたちが(うんどうかい、たのしみ、たてま)と感じられるおやつになったのでいいかと思えます。

