

給食だより 11月



令和4年度11月

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬の野菜の美味しい季節です。寒い日には身体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない身体をつくり、これから迎える冬を乗り越えましょう。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。

ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●身体をあたためるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじゃ
スープ、スープ煮、シチュー、グラタンなど



●身体をあたためる食品

ネギ、ニラ、玉ねぎ、生姜、
にんにく、かぼちゃ、ごぼう、人参、大根など



旬の食材・レシピ

●白菜

秋から冬にかけて旬を迎える野菜で、ビタミンCやカリウム、食物繊維が含まれており、寒くなると、自身が凍らないように糖分を蓄えるようになるため、旬の白菜は甘味がまして一層美味しくなります。



●白菜とベーコンのミルクスープ

《材料》

・白菜:4枚 ・ベーコン(スライス)2枚
○洋風だしの素(顆粒):小さじ1 ○酒:大さじ2
・牛乳:600ml ・塩・こしょう:各適量 ・バター:30g

《作り方》

- ① 白菜は軸と葉に分け、それぞれ食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にバターをいれて弱火にかけ、バターが解けたらベーコン、白菜の軸を入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 器に盛り付けたら出来上がり。○と水100ml、白菜の葉を入れて弱火で10分煮る。牛乳を入れてひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調える。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。

●しいたけ・まいたけ→免疫力をサポート



●エリンギ→食物繊維、ナイアシンが特に豊富。



おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。お子様と一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめです。でも、毎日手作りは大変ですよね？

例えば、せんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスして、他の食品を組み合わせると良いでしょう。



幼児用食器の選び方

茶碗…片手で持てる大きさや重さ。電子レンジ対応だと便利。プラスチック製は割れにくい。陶磁器は割れないように大切にすることを育む。

はし…手のひらより約3cm長いもの。木製か竹製。滑り止め付きがあるとよい。