

11月給食だよ

円町まぶね隣保園 2025年度



朝・夕の冷え込みで木々の葉が少しづつ黄色や赤色に色づいてくる季節になりました。

寒くなり、空気が乾燥している今の時期は体調を崩しやすくなります。

体温が0.5度下がると免疫力は30%以上も低下すると言われています。

秋は厳しい寒さを迎える「蓄え」の時期です。

温かい食べ物を食べて身体を温め病気に負けない丈夫な身体を作りましょう。



秋バテとは？ 原因は？

- ・夏の疲れが身体に溜まった状態の時に日中と夜の気温の寒暖差や気圧の変化に対応できず、自律神経が乱れ身体に不調を引き起こします。
(だるい・疲れやすい・めまい・頭痛・食欲不振・胃腸の不調など)
- ・夏の間に冷たい物の食べ過ぎや飲み過ぎにより内臓が冷えた状態がずっと続くと秋になっても下痢・便秘・食欲不振・血流の流れが悪くなるなど症状が現れます。

血流や胃腸の働きを良くし、自律神経を整えることが大事!!

おすすめの食べ物

秋が旬の食材には、たんぱく質・ビタミン・ミネラルを豊富に含んだ食材がたくさんあります。冬に向けて免疫力が付き、元気に過ごせるように、食事にとり入れていきましょう。

れんこん



のどの湯きや痛み
せき、たんがある時に良い

柿



里芋



滋養強壮や疲労回復に
効果が、食欲不振の
時にも適している。

山芋



さつまいも



胃腸の働きを良くするため
便秘の時に良い。むくみにも良い。

じゃがいも



きのこ類

免疫力を高める効果があり、
食物繊維が豊富



かつお

胃腸の働きを整える
作用があり、
かお節でも良い。

魚生



胃腸を温めて
消化吸収力を高める



春菊

心を落ち着かせる作用がある。
胃もたれや口臭対策にも良い



豚肉

ビタミンB₁が豊富で
疲労回復に良い

身体を温める食材



しょうが



にんにく



にら



ねぎ



バを含めて食事のあいさつ ~食事のあいさつの意味を知ろう~

「いただきます」



動植物の生命を「いただいている事への感謝の気持ちの言葉です。

「ごちそうさまでした」



私たちは、さまざまな人の協力があることで「食事が出来る事に感謝をする言葉です。

11/19(木) 収穫感謝祭



みんなで作った、持ち寄り、野菜を飾り
収穫をくださった神様に感謝の祈りを捧げ、
その後、給食室でも使わせていただき、感謝して
食べたいと思います。

11/23(日) 勤労感謝の日

普段何気なく食事をしていますが、食べ物の
生命をいただいている事、たくさんの人達に
支えられて食事が出来ている事を
子どもたちに伝えていきましょう。

10月の
おやつメニュー

コロッケ風パンの作り方

＜材料 食パン2枚分＞

- ・じゃがいも 小 2個
- ・玉ねぎ 1/6個
- ・ごま油 (他の油でも良い) 小さじ 1
- ・豚ひき肉 (合挽き肉でも良い) 100g
- ・中濃ソース (ウスターソースでも良い) 大さじ 2~3
- ・食パン 2枚
- ・塩 少々

＜作り方＞

- ① じゃがいもは皮をむき茹でるか電子レンジで
やわらかくし、マッシャー等でつぶして冷ます。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油と玉ねぎを入れて弱火にかけ、
玉ねぎが透き通るまで火炒める。
豚ひき肉と塩少々を加え、中火にしてしっかり火炒める。
火を止めて、ソースと①のじゃがいもを加えて混ぜる。
- ④ 食パンに③を塗り、オーブントースターでトーストする。

たくさん作って作り置きができます。
冷蔵庫で3日間保存できます。
アレンジ次第でいろいろ楽しめます。

※ ソースの量は、味を見ながら調整してください。

※ パン粉を火炒めて色をつけ、丸めた具にパン粉をまぶすと、火炒きコロッケ風でヘルシーに食べられます。

※ チーズをのせて火炒いてもおいしいです。

