



給食だより

11月号

10月28日発行



日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みも強くなってきました。

新型コロナウイルスの感染対策を継続しながら、寒い季節に流行するインフルエンザなどの感染症にも注意しましょう。

これからは温かいものが美味しく感じる季節です。身体を温めて、本格的な冬に向けて元気な体づくりをしましょう。



あかのたべもの

【血や肉になる】  
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】  
ごはん、パン、うどん、そば、じゃがいも、さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】  
キャベツ、たまねぎ、ホウレン草、人参、みかん、りんごなど

ビタミンEで免疫力アップ!

秋から冬にかけて、気温が下がり空気が乾燥するとRSウイルス・インフルエンザ・ロタウイルス・ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。季節の変わり目は、寒暖差が大きく、免疫力が低下します。園での生活を元気に送れるよう、丈夫な体づくりをしましょう。



◎抗酸化作用

切ったりんごを放置しておくで断面が茶色くなるように空気を吸って生きている私たちも体内に活性酸素が増え細胞が酸化していきます。免疫細胞が酸化すると、免疫機能が働かなくなり、免疫力が低下し、しみ・がん・生活習慣病の原因にもなります。ビタミンACEには酸化を防ぐ抗酸化作用があります。抗酸化物質であるビタミンACEを摂り、免疫力を高めましょう。

ビタミンA…レバー・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など



ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれています。緑黄色野菜は彩りが良く見栄えも良くなります。園では、緑黄色野菜を1日2種類とり入れ、献立を作成しています。

ビタミンC…レモン・いちご・パプリカ・ブロッコリー



さつまいも・かぼちゃ・じゃがいもなど水に溶ける性質を持つため茹でるよりも蒸す焼くなどの調理法をおすすめします。

ビタミンE…植物油・あさり・アーモンド・かぼちゃなど



ビタミンE単独でも強い抗酸化作用をもっており、細胞の健康を維持する働きがあります。

ビタミンACEは単独で摂るより、同時に摂取することでより効果を発揮します。メニューは3色食品群の赤・黄・緑からまんべんなく摂取することを基本とし、各栄養素の働きも視野に入れてみてください。

大人気! 給食レシピ  
～鶏肉の甘辛煮～

《材料》(幼児4人分)

- 鶏もも肉 400g
- さとう 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- しょうが 少々



～作り方～

- ①鶏肉をひと口大に切り、少量のだし汁でひと煮たちさせる。
- ②アクをとり、さとうとしょうがを加える。
- ③しょうゆを加えて、味が染みるまで煮る。



☆ポイント☆

鶏肉の脂の上澄みをとってから味付けする。調味料は「さしすせそ」の順に加えると美味しく仕上がります。調味料はご家庭のお好みにより調整してください。

和食の日を知っていますか?

和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて11月24日(いい日本食)を和食の日と制定されました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて、考える日です。

和食の味の基本は、だしから出るうま味成分です。こんぶなどに含まれるグルタミン酸、かつお節などに含まれるイノシン酸、干しいたけなどに含まれるグアニル酸がうま味物質です。こんぶとかつお節を合わせると味の相乗効果が生じ、味にコクや深みがより強く感じられます。園の給食にも離乳食はこんぶとかつお節の合わせだし、普通食にはさばといわしから取っただしを使用しています。

11月24日の給食は、だしを使ったメニューを提供し、和食とは何か、だしのうま味とはどんなものかを感じられる日になればと思います。



子どもたちの好きな給食は?

給食の時間にお部屋を訪ねると「今日はこれが好き!」「今日は3つも好きなものがあった!」「ピーマンが苦手やから入れないで...?」など様々な感想が聞かれます。子どもたちに好きなメニューを聞いてみると「お肉!!」の声が目立ちました。プルプルのお肉やふわふわのお肉など、それぞれ好みの食感があるようです。幼児部ではこんにやくやマカロニ・きゅうりなどの食材を答える子どもも多く、乳児部にはお誕生会メニューが人気です。お誕生会メニューには大皿やランチプレートを使用し、いつもと違う特別感から食欲が増すのかもしれませんが。カレー・丼物・麺類・春雨サラダは乳児部・幼児部ともに人気の高いメニューです。幼児部では「これどうやって作ったの?」「今日の給食は何人で作ってるの?」と、給食の調理に興味を示す子どもが増えてきたことを嬉しく思います。