



祝昌保育園
祝昌第二保育園
上陽保育園

11月の給食だよ

秋も一段と深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。この時期は、魚・肉・野菜・果物など、一段とおいしさを増し栄養も豊富になります。冬の訪れに備えて、秋の味覚を味わいながら、色々な食材をバランスよく活かした食事、寒さに負けない体づくりをしましょう。

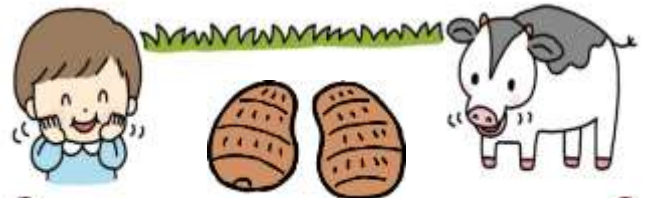
今月の給食目標・・・よく噛んで食べましょう

味覚を育み、噛む力をつける

嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚に情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。同時に噛む力をつけることが重要です。よく噛むと、唾液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を防止し、知能の発達にもつながります。おやつに食べるバナナやゼリー、プリンを、りんごやせんべい、ナッツなどに替えたり、ご飯に麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、噛み応えのある食事にし、食べる意欲を大切にしながら工夫しましょう。

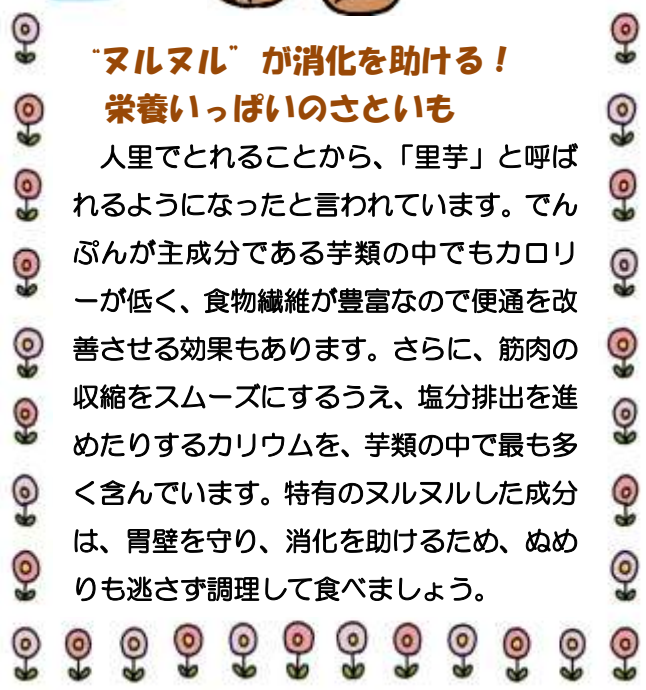
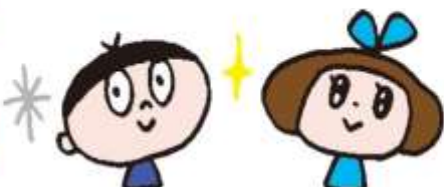
りんごを食べて医者いらず

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があると言われています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体に良いからと食べ過ぎは禁物です。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。



“ヌルヌル”が消化を助ける！ 栄養いっぱいのお芋も

人里でとれることから、「里芋」と呼ばれるようになったと言われています。でんぷんが主成分である芋類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便秘を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、芋類の中で最も多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。



今月のレシピ

<野菜の磯和え>

材料 (子ども4人分)

ほうれん草・・・2枚 キャベツ・・・1/2枚
人参・・・2cm 醤油・・・小さじ1
もみ海苔・・・少々

作り方

- ① ほうれん草は茹でて小さく切る。
- ② キャベツはざく切り、人参は千切りにして茹でる。
- ③ ①②に、もみのりを入れ醤油で和える。



海苔にはグルタミン酸、イノシン酸などのうま味成分が含まれているので、野菜をより美味しく食べることができます。

(1人分)	熱量 13kcal	たんぱく質 0.9g	脂質 0.1g
-------	-----------	------------	---------



<五目豆>

材料 (子ども4人分)

大豆水煮・・・100g 人参・・・1/2本
干しシイタケ・・・2枚 レンコン・・・2~3cm
ごぼう・・・5cm だし昆布・・・3g
砂糖・・・小さじ1 醤油・・・大さじ1
塩・・・少々 酒・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1/2 本だし・・・少々



作り方

- ① 干しシイタケは水またはお湯でもどして、細かく角切りにする。
- ② 人参、れんこん、ごぼうも細かく角切りにする。
- ③ だし昆布は洗ってふき、細かく角切りにする。
- ④ 鍋に水と調味料を入れ、①②③と大豆を入れ柔らかく、味が染みるまで煮る。

大豆の植物性タンパク質はコレステロールが少なく、れんこんはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。健康維持の為に積極的に取り入れましょう。

(1人分)	熱量 67kcal	たんぱく質 4.5g	脂質 2.1g
-------	-----------	------------	---------