

# 11月 給食だよ!

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。この時期になると、風邪をひいたり体調を崩しやすくなる子どもたちが増えてきます。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかりと身体を動かし、たっぷりと睡眠を取りましょう。規則正しい生活を心掛けることで、免疫力も高まります。ご家族みんなが元気よく過ごせる生活をしてみましょう。

## おやつは「第4の食事」と考えましょう

子どもは小さい身体に対してたくさんのエネルギーが必要ですが、胃袋が小さく、消化機能も未熟なため、一度にたくさん食べることができません。おやつも食事の一部と考え、エネルギー源となるようなもの、不足しがちなカルシウムや鉄を補えるようなものをおやつに選び、3歳以上になってきたら、お菓子はたまにお楽しみとして楽しんでいきましょう。

【エネルギーを補うメニュー】おにぎり、いも類、パン、麺類、蒸しパン、ホットケーキ、バナナなど

【カルシウム・鉄を補うメニュー】乳製品、海苔や青のり、青菜を使ったメニュー、小魚など

毎月19日は食育の日です

## バランスのとれた食事 「まごわやさしい」



「まごわやさしい」とは、和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。この言葉を意識して、バランスのよい食事を心

- ま まめ     ご ごま     わ わかめ (海藻)  
 や やさい     さ さかな     し しいたけ (きのこ)     い いも

～保育園のお芋をいろいろ調理～  
今年も保育園の美味しいお芋を使って、給食作りを予定しています。

- ・大学芋
  - ・フライドサツマ
  - ・ふかし芋
  - ・焼き芋風
  - ・さつま芋サラダ
- 大学芋は  
人気メニューです。

## 食育クイズ

11月からノロウイルスやインフルエンザが増えていくのですが、免疫力を上げるのに効果がある食べ物は何でしょうか?

- ①きゅうり
- ②唐辛子
- ③ヨーグルト

正解は③。ヨーグルト毎日170g食べると免疫力アップの効果があるといわれています。飲むヨーグルトでも同じように効果が得られます。ヨーグルト以外にも、緑茶やさつまいも・キノコ類も免疫力アップの効果があります。

## 地産地消

～育くんで育った野菜～

大根      ごろごろ畑でとれました  
おいしい野菜を召し上がれ

