

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

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

