

給食だより11月

体調管理をしっかりと

秋も本番、紅葉の美しい季節になりました。朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時期です。温かく栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

11月の献立

緑組の個人メニューが続きます。クラスメニューは9月分として作ったものを11月分にしています。コメントも桃組以外は9月のお便りの再掲載です。

『桃組 カジキの味噌揚げとナスのスープ』初めて白いお皿のメニューを考え、たくさんメニュー名が出てきました！多数決でナスのスープになりました。(桃組担任談)

『黄組 五目ひじきご飯 鶏のから揚げ けんちん汁 もやし豆苗ナムル』メニューを考えるときになかなか料理名が出てこず、もう少し興味が出るのかなと思います(黄組担任談)

『緑組 コーンご飯 鮭フライタルタルソース みどりぐみサラダぶどう添え キャベツと人参の味噌汁』です。メニューを考えると、9月はまだ暑いよね。この時期どんな野菜がおいしいかを皆で考え、トウモロコシやトマトが出ました。そこから、コーンご飯、サラダにはトマトを入れたいと意見が出たのですが、トマトは苦手！との意見もありました。皆の大好きなコロコロサラダにトマトを少しだけ入れて『みどりぐみサラダ』にする事で『頑張っ食べる！』と意気込んでいました。

新メニューとして、『焼き鯖』『鰯(かれい)のもみじ焼き』『「小松菜のすりごま和え」が加わりました。カレーは秋の野菜たっぷりの『秋野菜のカレーライス』です。果物はみかん、柿が加わります。

いも汁づくり

年長児が掘ってきたさつまいもを使って『芋汁』を作ります。今年は幼児クラスが力を合わせて作ります。桃組は玉葱の皮をむき、きのこ類をバラバラに、黄組は小松菜、キャベツを手でちぎります。緑組はさつまいもの皮をむいて包丁で切り、玉葱、人参、油揚げも切ります。それぞれの年齢で出来る事をして、切った材料は調理室で美味しい芋汁を作り、給食でいただきます。

季節と食のはなし

免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。

●たんぱく質

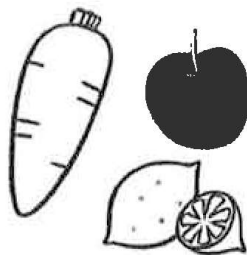
(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)



免疫細胞を活性化させる働きがあります。

●ビタミン類

(野菜、果物、ナッツ類など)



ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

●発酵食品

(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど)



免疫細胞の60～70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。

令和3年10月29日