

給食だより11月

冬の寒さに備えましょう

朝晩と寒さを感じる日が増えました。冬がすぐそこまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で、これから寒さに備えていきましょう。風邪などの予防に、こまめな手洗い・うがいも忘れずにしましょう。

11月の献立

緑組の個人メニューが続きます。クラスメニューは桃組『炒飯 タラの照り焼き 大根さつまいもサラダ コーンポタージュスープ』

黄組『ごはん 鶏のから揚げ フルーツトマトサラダ わかめと豆腐の味噌汁』

11月18日は『芋汁づくり』です。みんなで力を合わせて作るので『みんなの味噌汁』と名付けました。たくさんの具材が入ります。手で食べられる給食と合わせて、『おにぎり 鶏手羽中のから揚げ みんなの味噌汁 みかん』にしています。

24日は『和食の日』だそうです。日の基保育園はもともと和食が多いですがこの日は『ごはん ぶりの照り焼き ゆず香かぶ漬 おかず味噌汁』です。25日は『焼きいも会』です。給食は、焼きいもを食べてもペロリと食べられる『ごはん 松風焼き あつたか汁 柿』です。根菜類がおいしくなってきます。具沢山の汁物が多めのメニューです。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芋を使って『いも汁』を作ります。今年は園全体で力を合わせて作ります。ひよこ組はお散歩に出かけ落ち葉や小枝を拾ってきます。りす組は玉葱の皮をむき、赤組はきのこ類をバラバラに、桃組はキャベツを手でちぎります。黄組は人参の皮をむき、小松菜、油揚げを手で、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、人参を切ります。園庭でかまどを使いいも汁を作ります。それぞれの年齢で出来る事をして、美味しい芋汁を作り、給食でいただきます。

焼きいも会

11月25日は『焼きいも会』です。ひよこ組はお散歩のときに落ち葉や小枝を拾ってきます。りす組から緑組まではさつまいもに濡れたペーパーを巻きその上からアルミホイルを巻きます。ひよこ組は午前中のメニューに、りす組、赤組は午前のおやつに焼いたさつまいもを食べます。桃以上は、焼けた時間に食べます。自分たちが携わったお芋の味は格別になりますね。

栄養素のはなし



マグネシウム

マグネシウムは骨の成長や強化、維持に重要なミネラルです。体内の300種類以上も酵素の働きを助け、エネルギーをつくり出す役割もあります。体の中に20～30gほど含まれており、約50～60%は骨や歯に、約40%は筋肉や脳、神経に存在しています。

ほとんどの食材にマグネシウムが含まれているので、通常の食事で不足することはあまりありませんが、気になる方は、是非下の絵を参考にしてみましょう。カルシウムと同じように骨に存在しているので、カルシウムとの摂取バランスが大切で、2：1の割合でとるようにしましょう。食事摂取基準で推奨摂取量は大人（30～49歳）で男性370mg、女性290mg、小児（3から5歳）では100mgです。

マグネシウムを多く含む食品



いわし丸干し
(20g)
20mg



乾燥わかめ
(10g)
110mg



干しひじき
(10g)
64mg



焼きのり
(10g)
30mg



納豆
(20g)
20mg



玄米ご飯
(100g)
49mg



ほうれんそう
(50g)
35mg

令和4年11月1日



日の基保育園