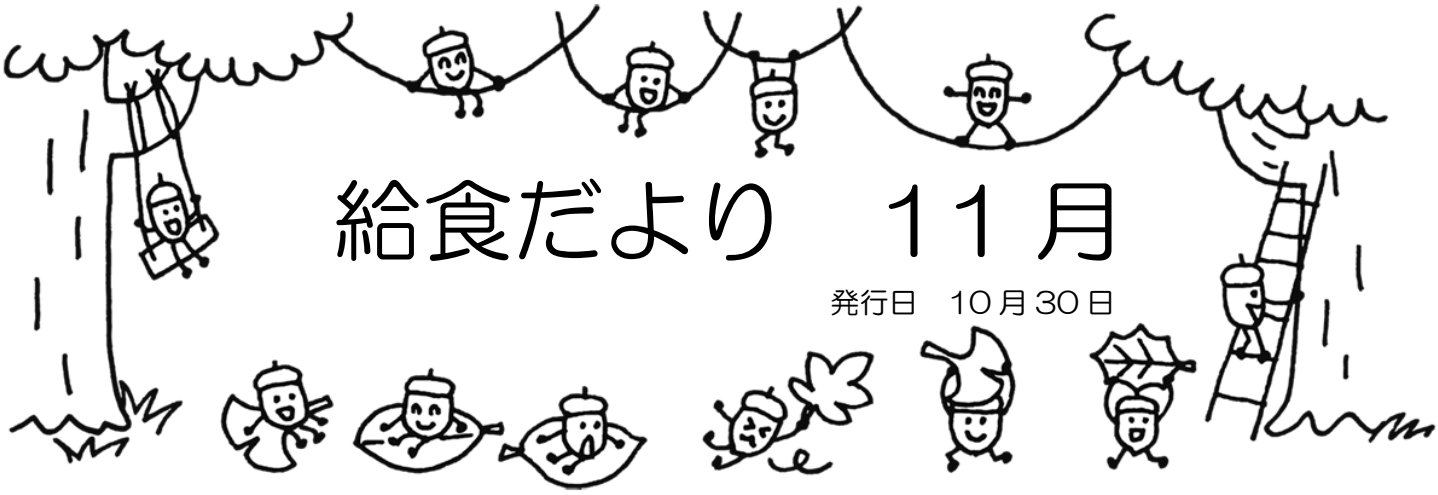

給食だより　11月

発行日　10月30日

朝晩の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。木々の葉も色づき始め、秋ならではの自然を楽しめる時期です。さつまいもやきのこ、柿などおいしい秋の味覚を献立に取り入れながら、季節の食材に親しんでいける給食を提供していきたいと思います。

～よく噛むことでさらなる健康を～

私たちは毎日の食事でどのくらい噛んでいるかわかりますか？

よく噛むことは食べ物を細かくして消化を助けるだけでなく、子どもたちの健やかな成長にもつながります。噛むことで唾液がたくさん分泌され、口の中を清潔に保ち、虫歯の予防に役立ちます。また、あごの発達を促し、ゆっくり食べることで満腹感を得やすくなるので食べ過ぎ防止にも役立ちます。

よく噛む習慣を身に着けることは健康への近道です！

まずは食材の大きさや硬さを一口ごとにゆっくり味わい噛むことを意識しながら食事を楽しみましょう。

お知らせ

今年初めて田んぼを作り、稲を育てる経験をしました。雨続きのお天気で、なかなか稲刈りができず心配していましたが、10月1日に行うことができました。収穫したお米を子どもたちが脱穀し、11月26日におにぎり作りを行います。

また、11月6日にはさつまいも掘りも行う予定です。

土曜保育のおやつ変更について

これまで提供しておりました青りんごゼリーにつきまして窒息事故の発生を受け、安全面に考慮し11月以降は黒糖ロールパンに変更することといたしました。

11月の旬

さけ　さば　さわら　ししゃも
ごぼう　だいこん　さといも　ながいも
さつまいも　チンゲンサイ　かぶ
エリンギ　ねぎ　はくさい　れんこん
ほうれん草　かき　りんご

◎はくさい

あっさりとしていて鍋料理やサラダにぴったりの白菜。収穫後も外側から生長点のある内側に向かって養分が送られるので内側から食べるのがおすすめです。

◎長ねぎ

日本に伝わったのは奈良時代と言われ、古くから全国で栽培されてきました。一般的に長ねぎと呼ばれるは、根元側の白い部分を食べる「根深ねぎ」です。刻んで薬味として使われることが多い野菜ですが、鍋料理や炒めものなど、加熱すると甘みが増しておいしいです。

◎りんご

ビタミンや有機酸、食物繊維など体に有効な栄養素や成分を含んでいます。そのまま食べるのはもちろん、ジュースやサラダ、おかし作りにも向いています。切り口が空気に触れるとポリフェノールが酸化して褐変しますが、レモン水や食塩水にくぐらせることで変色を防げます。