



# 11月給食だよ

令和元年度  
木花こども園



気温も少し低くなり、温かいものをいただきたい季節になって来ました。給食でもできるだけ適温で提供出来るようにして、子どもたちが心身ともにホッと温まる時間にしていきたいと思います。



～給食目標～  
食べ物に感謝しよう

## ★今月のメニュー★



### <ほうれん草の納豆あえ(4人分)>

ほうれん草 100g 人参 小1/4本  
納豆 1パック しょうゆ 小さじ2/3  
もみのり 適宜



- ①ほうれん草は2cm長さ、人参は千切りにし、ゆがいて水気をしぼっておく。
- ②ほうれん草、人参、納豆、しょうゆを混ぜ合わせ、味を調べ、もみのりを加えて混ぜる。

## ❖栄養バランスがよくなる主食の工夫❖

- ① 味の無い「ごはん」がバランス食事のリード役  
ごはん(白飯)は、色々な調理法や味付けとよく合い、栄養面に加え、おいしさの面でも多様な組み合わせができます。
- ② ふりかけなど味のトッピングはほどほどに  
子どもはふりかけなどのトッピングが大好きです。主菜や副菜がなくても満足してしまうので、バランス食事には「ごはん」がおすすめです。
- ③ 主食のある朝食は脳の働きをよくする  
脳のエネルギー源は糖質だけです。朝は脳のエネルギーのストック分がなくなっており、朝食の主食で補充しないと脳は働くことができません。
- ④ ゆっくり、よくかんで、味わいながら食べる  
ごはんなどの主食はよくかんで食べると、消化液とよく混じり、摂取した栄養素の効率が高まります。  
あごの筋肉の発達や脳を活性化させる効果もあります。



## 秋のたべものを味わう

旬の野菜には、その季節に体が必要としている栄養素が多く含まれています。気温が下がり季節の変わり目で体調を崩しやすくなる秋は体を内側から温めてくれる野菜を食べましょう。

### <旬の野菜>

大根、かぶ、ほうれん草、  
さつまいも、白菜など



#### ○ ほうれん草

カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウム等を多く含む緑黄色野菜です。寒さに強く、冬霜にあたることで甘味も加わり味わいも栄養価もアップします。葉に張りがあり、緑が濃く、茎のしっかりしているものが新鮮です。



#### ○ 大根

生のまますりおろすと辛みがありますが、コトコト煮れば甘味が増します。冬の時期の大根は甘味がより増して、煮物やおでん、ポトフなどにむいています。また葉にはカロテン、カルシウム、食物繊維が含まれています。調理を工夫して食べましょう。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

