



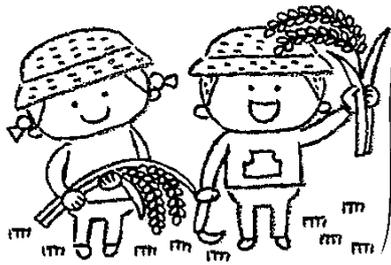
給食だより

2019年11月1日
 社会福祉法人 尚徳福祉会
 保土ヶ谷保育園

肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節。献立にも取り入れていきますね。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



新米の季節となりました!!!



昔は米を作るまでには88の作業があることから、「米」という字ができたといわれます。また、米には7人の神さまがいらっしゃるという説もあるように、日本人の食を支える大切な食べものです。一粒一粒大切に食べましょうね。



おいしくて栄養満点!!

さつまいも

さつまいもはエネルギーのもとになるでんぷんがたっぷり含まれています。さつまいもの甘さの秘密は、このでんぷんがアミラーゼという酵素によって糖に変わるためです。

ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。ビタミンCというと、熱に弱いと思われがちですが、さつまいもの場合は壊れません。

また、いも類のなかではカルシウムも多く、特に皮の部分に多いので、さつまいもは皮ごと食べるのがおすすめです。

食物繊維



～おなかの中から元気になろう～

食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は、腸の中で水を吸って腸壁を刺激し腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします、食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくしましょう。



☆給食レシピのご紹介☆

〈献立名〉 マシュマロコーンフレーク



〈材料・5人分〉



コーンフレーク(プレーン)	・・・150g
サラダ油(バター)	・・・30g
マシュマロ	・・・60g
レーズン(ドライフルーツ)	・・・10g

☆作り方☆

- ①、油、マシュマロを鍋に入れ弱火にかけマシュマロが溶けるまで加熱する。
- ②、コーンフレークを袋のうえからたたき粗めにつぶす。
- ③、①に②とレーズンを加え混ぜる。クッキングシートを敷いたバットに入れて冷ます。
- ④、③をまな板に取出しカットして完成♪