

# 11月



2021年11月1日  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

夕暮れが早くなり、冬がだんだんと近づいてくるのを感じますね。寒くなると体力も低下し、風邪をひきやすくなります。風邪をひかない体を作るためには、朝、昼、夕のごはんを食べて、しっかりと睡眠をとることが大切です！栄養をしっかり取り入れ、邪負けない体づくりをしていきましょう。

## 朝食を食べてパワーアップ



朝食をしっかりとると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。特に、魚や卵などのタンパク質の多い食べ物にそういう作用があります。ご飯やパンは体を動かしたり、脳を働かせるエネルギー源になります。

### 能力UP 脳へのエネルギー補給のために

脳が目覚め、頭がはっきりして、集中力ができます。

### 体力UP 体温をあげるために

睡眠中に下がった体温をあげて身体を目覚めさせて持続力ができます。

### 動力UP 体内リズムを円滑にするために

身体にリズムをつけ、胃や腸が刺激を受けて、排便を促します。

## お弁当給食

涼しくなってきたので、幼児のクラスで10月から給食をお弁当箱に詰めて園庭や公園で食べる日を作っています。

普段と違い青空の下で食べる給食は、いつにもましておいしいようでいつも残しがちなお野菜も、もりもり食べていました。これから寒くなるまで続けていくつもりです。

### ☆鹿兒島の郷土料理☆

#### 〈献立名〉 さつま汁



#### 〈材料・大人5人分〉

鶏もも肉(小間切れ)	・・・80g	にんじん	・・・40g
ごぼう	・・・40g	大根	・・・40g
里芋	・・・40g	万能ねぎ	・・・20g
こんにゃく	・・・30g	しいたけ	・・・30g
麦みそ	・・・60g	だし汁	・・・10
酒	・・・少々	油	・・・適量



#### ☆作り方☆

- ①にんじん、大根、里芋は皮をむきちょう切りにする。
- ②ごぼうは、皮をこそげて洗い、ささがきにして水につけてあくを抜く。
- ③こんにゃくは短冊に切る※あく抜きが必要な物の場合は一度茹でる。
- ④万能ねぎは小口切り、しいたけは軸を取り0.5mm幅にスライスする。
- ⑤鍋に油を熱し、鶏肉、しいたけを炒め、こんにゃく、ごぼう、にんじん、大根と固い野菜の順番に炒める
- ⑥①にだし汁を入れ、さらに里芋を加えて煮る。
- ⑦煮えたらみそと酒で味を整える。
- ⑧最後に万能ねぎを加えて完成！

