



11月 給食だより

日が落ちるのも早くなってきました。朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。日中との気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。予防のためにも毎日のご飯をしっかりと食べ規則正しい生活を心がけましょう。

社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
令和2年度 11月
栄養士



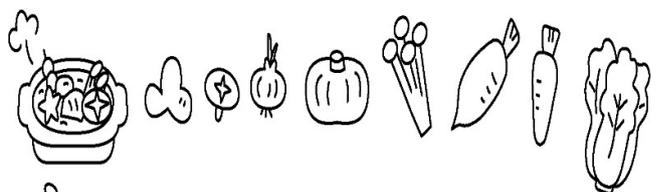
身体を温める食べ物

寒い季節には、旬の大根やカブなどの根菜類じゃがいも・やまいもなどの芋類がおすすめです。血行を良くするビタミンEが多く含まれ、体を温める効果があるといわれています。また、ショウガやネギの辛味成分は食欲を増進し、新陳代謝を良くするといわれています。寒い冬を迎えるために、体を温める食材を取り入れ、体を労わってみませんか。



秋と言ったらきのこ

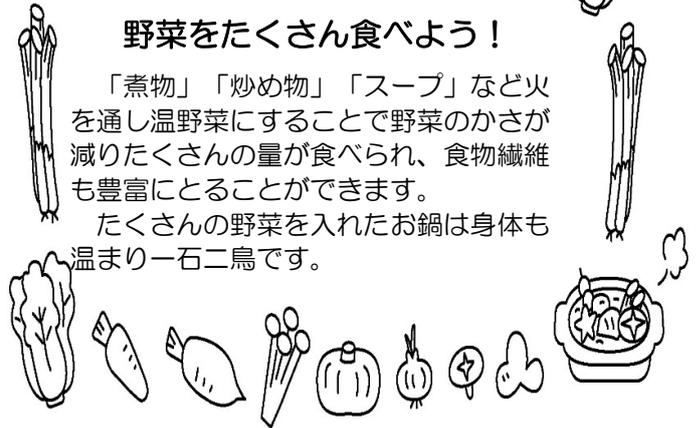
秋も深まり、きのこがおいしい季節です。10月は、園でもお昼にしめじご飯を提供し、子どもたちもたくさん食べてくれました。独特な触感・においが苦手な子も多いですが細かくしてひき肉と合わせたり、カレーなど香りの強いものに入れる等してチャレンジをしてみましょ。



野菜をたくさん食べよう！

「煮物」「炒め物」「スープ」など火を通し温野菜にすることで野菜のかさが減りたくさんの量が食べられ、食物繊維も豊富にとることができます。

たくさんの野菜を入れたお鍋は身体も温まり一石二鳥です。



バナナおからドーナツ

10月7日・21日の午後おやつで提供しました。おからとバナナで栄養たっぷり！！食べ応えのあるおやつです。

バナナ…中サイズ1本
おから…70g
米粉…90g
ベーキングパウダー…4g (小さじ1)
三温糖…35g
豆乳…70g

- ①バナナは前もってつぶしておき、おから・米粉・ベーキングパウダー・三温糖とよく混ぜます。
- ②豆乳を加えさらに混ぜます。
- ③スプーンで一口大にすくって160～170度の揚げ油で返しながら中までゆっくり火を通します。
- ④こんがりきつね色になったら油から上げて出来上がりです。

