



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、秋の気配が感じられるようになってきました。感染症が流行する冬が近づいてきました。寒い日には身体を温める食材を食べ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富
11月の給食献立でもしめじご飯があります。どのような成分があるかお子さんと話してみてください。

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

食べ残しを防ぐには?

小食や偏食、好き嫌いの多い子どもには量を少なめにすることで、楽しく食べることで、完食できることの満足感を得られることがあります。興味を引くような「これって〇〇の形に似てるね」などの言葉をかけることで、食べるのが楽しくなります。少しずつ苦手なものも食べられるようになってると良いですね。

子どもたちに人気のレシ

中華風きゅうり

～材料～
きゅうり 30g
三温糖 0.5g 醤油 1.2g
酢 0.8g ごま油 0.6g
白ごま 0.5g

～作り方～
きゅうりを食べやすい大きさ(給食室では小さめの乱切りにしています)に切り、さっと湯がいて調味料で和えます。温かいうちに調味料で和えると味がしみておいしくなります。

おやつの様子

先日おにぎりをラップで巻いて、ぼんだ・きりん・ぞう組の子どもたちに提供しました。日頃は手がべたべたするのが嫌な子どもも「今日はラップで巻いてあるよ」の先生の掛け声にモグモグとよく食べてくれました。この日の残食はいつもより少なかったです。給食室としてはうれしかったです。

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてください。