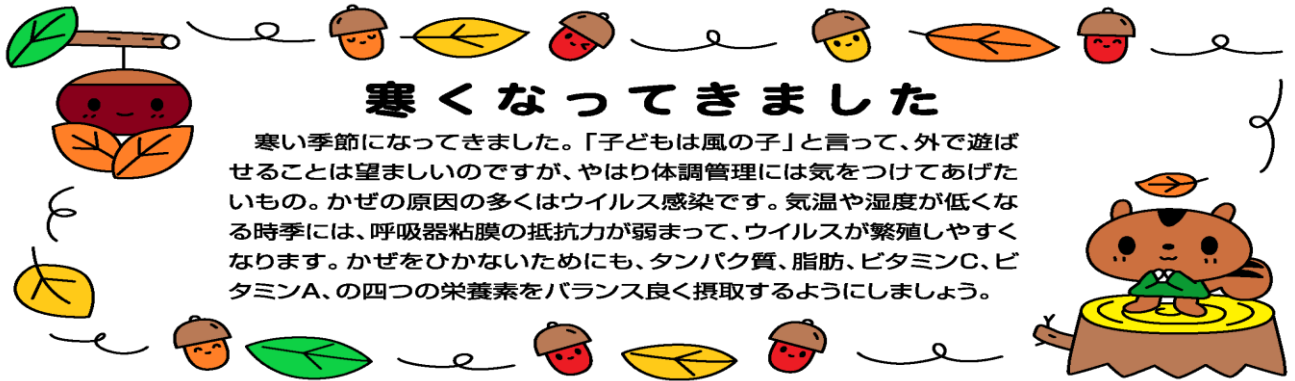




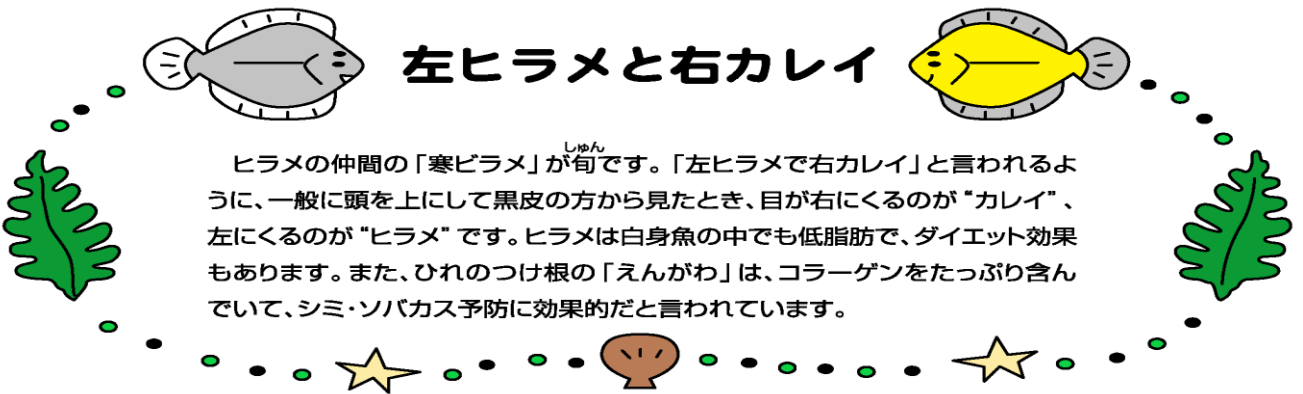
11月 給食だより

令和 1年11月1日発行
社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



左ヒラメと右カレイ

ヒラメの仲間の「寒ヒラメ^{しめん}」が旬です。「左ヒラメで右カレイ」と言われるように、一般に頭を上にして黒皮の方から見たとき、目が右にくるのが“カレイ”、左にくるのが“ヒラメ”です。ヒラメは白身魚の中でも低脂肪で、ダイエット効果もあります。また、ひれのつけ根の「えんがわ」は、コラーゲンをたっぷり含んでいて、シミ・ソバカス予防に効果的だと言われています。

10月は、収穫の多い時期です。食べ物の美味しいこの時期に食育集会の一環として「芋煮会」を行いました。各クラスでそれぞれの年齢に合わせた調理保育を実施しました。

うみ組は「白菜ちぎり」、かぜ組は「しめじさき・」「こんにやくちぎり」、にじ組・つき組は野菜の型抜きを行いました。

最終的に1つの料理にし、「芋煮汁」を作りその日の給食で食べました。

汁の中にみんなが調理した野菜を見つけながら食べることで楽しい食事の時間になりました。子どもたちに食べる意欲につながったことを実感できました。

後日、幼児のみでおやつクッキーの型抜きを行いました。

前回、野菜の型抜きで実践していたので、スムーズに楽しんでいました。

給食室にて目と耳をつけ焼き上げました。子どもたちから喜びの声をもらえ良かったです。

11月の予定として・・・

11月1日は、幼児の芋ほり遠足です。芋を美味しくなるように2、3日寝かし5日に芋を使っての調理保育で「お芋ドーナツ」を作る予定です。

きな粉揚げパン

子どもたちに人気でした。
保護者の方も給食で食べた覚えがありませんか？
アレンジで砂糖のみでシンプルな揚げパンもおいしいです。

【4人分】

◎スティックパン・・・4本

☆三砂糖・・・小さじ2

☆きな粉・・・小さじ2

☆揚げ油・・・適量

※大きくてカットする場合は、スティック状にカットしてください。

【作り方】

①パンを5mm幅に輪切りにカットする。

②☆印を混ぜておく。

③②のパンにまぶす。

※パンは、何本も入って売っているもので小さ目のパンにすると子供が食べやすいです。