



# おいしい給食！



## ★今月のお話★

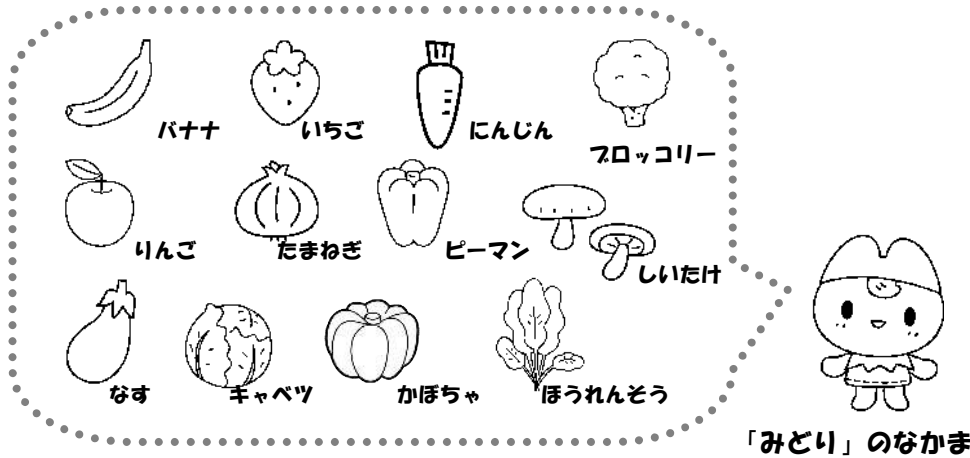
### ～ 三色栄養 ③ ～

からだの中に入った食べ物は、その働きによって赤・黄・緑の3色に分けられます。

今月は緑色のなかまについて紹介します。

緑色の食べ物には、**野菜、果物、きのこ類**があります。

他の栄養素がうまく働くのを助ける“ビタミン”や、体内の有害な物質を外に出す働きをする“食物繊維”が多く含まれているので、おもに体の調子を整えて、病気にならないようする働きがあります。



## ～ 今月の給食から ～

### ◎かわりあべかわ

\*かわりあべかわは、マカロニを軟らかめに茹で、きなこをからめたおやつです。

きなこ砂糖の黄金比は1：1です。

保育所では、3歳以上児一人6gずつ、きなこ（大さじ1杯）、砂糖（小さじ2杯）を使用しています。

給食は、加熱を基本としており、きなこも炒って提供しています。

## ★おしらせ★

ホームページで旬の給食食材紹介をしています。所園で展示したもの、子どもたちが調理保育したものを紹介しております。

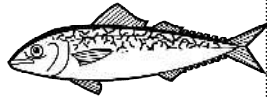


## ★旬の食材★

### 鯖（さば）

秋のさばは脂がのっていて、うまみ成分や EPA、DHA など栄養素を多く含みます。

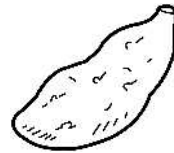
みそ煮、竜田揚げ、生姜煮などがおすすめです。腹に金色の模様のあるものが、脂のり新鮮な証拠。



\*給食…焼き魚・煮魚

### さつまいも

秋の味覚の代名詞でホクホクと甘く焼きいも・お菓子などに大活躍で子どもにも人気があります。主成分なのでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。



\*給食…スイートポテト

### しいたけ

食物繊維が豊富で、便秘解消・コレステロールの低下に効果があります。煮物や炊き込みごはん、てんぷらなどにすると美味しいです。肉厚で丸みがあり、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツ。



\*給食…きのこごはん

## ★地産地消★

ちさんちしょう

地元で生産されたものを地元で消費することです。

今月は、細河で採れたさつまいもを使用します。

28日のおやつのスィートポテトで使用します。

## ★和食の日 11月24日★

11月24日を『1（い）1（い）24（にほんしょく）』という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。

栄養バランスに優れた健康的な食生活、和食の基本スタイルである「一汁三菜」ご飯に汁物、主菜と副菜2つの献立をこころがけてみましょう。栄養バランスの良い食事です。

## ★おしらせ★

### \*調理保育（食育）

- えび芋の紹介
  - いも類の紹介
  - きのこと類の展示（栽培キット）
- お楽しみに！

### \*弁当日は

古…9日

ひ・な・や…17日

