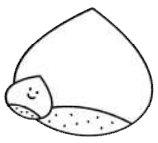


11月の給食だより



★今月のお話★

～ 和食の日 ～

11月24日は、「**い**(1)**い**(1)**にほんしょく**(24)」という語呂合わせから『和食の日』に制定されています。
普段の食事でも、和食の基本である「一汁三菜」を心がけてみましょう。
一汁三菜とは、ご飯(主食)に加えて汁物、主菜および副菜二種を組み合わせた食事を指し、栄養バランスに優れています。

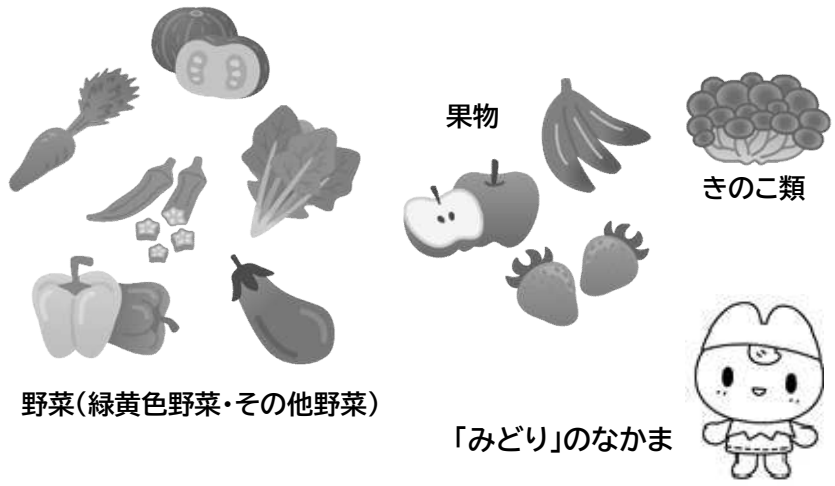
ポイント

◎主菜は重要なタンパク質源になります。肉、魚、卵や大豆製品等を、うまく主菜に取り入れてみましょう。

◎副菜は野菜類を中心に、汁物は主菜や副菜に使用していない食材を使うようにすると、食事全体の栄養バランスが整いやすくなります。

～ 三色の栄養① ～

今月は、緑色グループの仲間について紹介します。
緑色グループの食べものには、野菜・果物・きのこ類があります。他の栄養素の働きを助ける「ビタミン・ミネラル」が多く、体内の不要な物質を排出する働きをもつ「食物繊維」も豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整え、病気の予防に役立ちます。

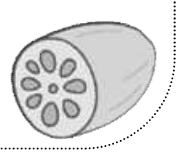


★旬の食材★

れんこん

ビタミンや食物繊維、ポリフェノールが豊富で、疲労回復や風邪予防に効果があります。表面に傷や色むらが無く、断面や穴の中が黒くないものを選ぶのがコツです。天ぷらやサラダ、炒め物など様々な調理法が楽しめます。

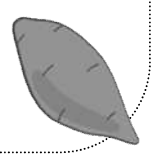
＊給食…おやつ



さつまいも

秋の味覚の代名詞でもあるさつまいもは、ホクホクと甘く、おかずやお菓子など幅広く活躍します。
主成分である“でんぷん”は体のエネルギー源となり、食物繊維も多いので便秘改善にも効果が期待できます。

＊給食…みそ汁、おやつ



しいたけ

食物繊維を豊富に含み、便秘解消やコレステロール値の低下に効果があります。炊き込みご飯や天ぷらにすると美味しく食べられます。カサが肉厚で丸みがあり、裏側のひだが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、スープ



★レシピ紹介★



☆ 鮭のちゃんちゃん焼き(4人分) ☆

鮭の切り身‥4切	バター‥12g
にんじん‥40g	みそ‥20g
玉ねぎ‥100g	みりん‥8g
キャベツ‥140g	三温糖‥4g
ピーマン‥20g	

① バターで野菜を炒め、調味料を加えてさらに炒める。
② 鮭の上に①を乗せ、180℃のオーブンで10分～15分焼く。

※魚アレルギーの代替に豚肉を使用します。

★お知らせ★



＊カミカミデー
今月は20日です！

＊弁当日

→12日(木)

＊調理保育

→おいもパーティー



＊食材紹介

→芋の種類比べ、えび芋の展示、きのこ類の展示(栽培キット)